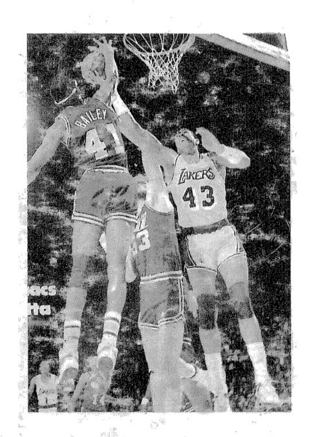
# المهارات الأساسية في كرة السلة

# وبيوميكانيكية اللعبة





الدكتور وليد مارديني

أستاذ مساعد كرة السلة - جامعة اليرموك

الدكتور زياد الكردي

أستاذ مساعد الميكانيكا الحيوية - جامعة اليرموك






١٩٨٩

نشر وتوزيع

مكتبة الكتاني

# المهارات الأساسية في كرة السلة

# وبيوميكانيكية اللعبة




الدكتور وليد مارديني

أستاذ مساعد كرة السلة - جامعة اليرموك

الدكتور زياد الكردي

أستاذ مساعد الميكانيكا الحيوية - جامعة اليرموك

١٩٨٩

نشر وتوزيع

مكتبة الكتاني

المهارات الأساسية في كرة السلة وبيوميكانيكية اللعبة

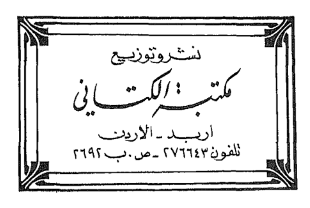
الدَّكتوُر ولَيْد مَارديْني، الدَّكتوُر زياد الكردي



رقم الاجازة المتسلسل: ٦١٥/ ١٠/ ١٩٨٩
رقم الايداع لدى دائرة المكتبات والوثائق الوطنية (٦٧٧/ ١٠/ ١٩٨٩).
تاريخ تقديم المخطوطة: ١٩/ ١٠/ ١٩٨٩

٧٩٦٫٣٢٣
وليـ وليــد مــارديــني.
المهــارات الأســاسيــة في كرة السلة/ وليـد مارديني، زيـاد الكردي. ـ اربد: مكتبة الكتاني، ١٩٨٩
(١٦٠) ص
ر. أ (٦٧٧/ ١٠/ ١٩٨٩)
١ ـ كرة السلة أ ـ زياد الكردي، مؤلف مشارك ب ـ العنوان.

(تمت الفهرسة بمعرفة دائرة المكتبات والوثائق الوطنية)



بسم الله الرحمن الرحيم

# تقديم

يأتي اصدار هذا المؤلف الجديد حول المهارات الاساسية في كرة السلة ،في مرحلة حققت كرة السلة الاردنية نقلة نوعية ،ارتقت بها الى مستوى متقدم على المستويين العربي والاسيوي، لا بل يقف على حد المساواة مع كثير من الدول المتقدمة في هذا المضمار.

ولعل اصدار هذا الكتاب لعضوين متخصصين في التربية الرياضية من اعضاء هيئة التدريس العاملين في جامعة اليرموك ، يضيف بعدا جديدا الى الابعاد التي رمى اليها المؤلفون والكتاب الذين تناولوا التأليف في موضوع كرة السلة ، حيث تأتي مادة هذا الكتاب مادة اكاديمية ، تقوم على منهجية علمية تكشف عن العوامل المؤثرة في تشكيل الاساس في اكتساب المهارات المتطورة ، وتتناول الطرق والاساليب التي تكفل الاداء المتفوق في مجالي التدريب والممارسة.

ان توافق الشكل والمضمون في اصدار هذا الكتاب يجعله من الكتب التي تعتبر اضافة قيمة الى مجموعة الكتب التي صدرت حول الموضوع ، ويجعل اقتناءه في المكتبة العربية ضروريا ، باعتباره مرجعا يسهل امر الاطلاع لكل الدارسين والمهتمين والمعلمين والمدربين على حد سواء،ويوفر المادة الاساسية لاكتمال المعرفة وتطورها ونموها.

فللزميلين المؤلفين تقديري على جهودهما المخلصة في سبيل اصداره ، والامل كبير ان يكون في مؤلفهما المذكور الفائدة المرجوة.

رئيس جامعة اليرموك

الاستاذ الدكتور محمد حمدان

محتويات الكتاب

# الباب الأول

## موجز عن تاريخ تطور كرة السلة

تعتبر كرة السلة أوسع الألعاب انتشارا في العالم من جهة عدد المتفرجين واللاعبين، وهي اللعبة الشعبية في كثير من دول العالم حالياً، ويمكن القول بأن هذه اللعبة أمريكية لحماً ودماً، فقد ابتكرت في أمريكا وكان الذي ابتكرها رجل أمريكي اسمه (جيمس ناي سميث) ولابتكار هذه العبة قصة طريفة تبين حاجة المجتمع الى التطور والحركة فلقد كانت الحاجة ماسة الى لعبة داخلية (أي تلعب داخل صالة تدريب مقفلة) للاعبي كرة القدم الأمريكية في فصل الشتاء حين يلجأ اللاعبون إلى الداخل هرباً من الأمطار والبرد والصقيع بعد انتهاء موسم كرة القدم الأمريكية. ويحاولون ممارسة بعض النشاط حتى يحتفظوا بلياقتهم البدنية لحين بدء موسم لعبة البيسبول وكانت التمرينات البدنية الألمانية والسويدية هي التي تؤدى داخل هذه الصالات المقفلة ولكنها لم تكفي لاشباع رغبة هؤلاء اللاعبون في التعبير عن أنفسهم بحركة حرة طليقة غير شكلية ولم تكن تلائم طبيعتهم التي تميل الى المنافسة القوية فكان الملل والسأم ينتشر بينهم في ممارسة هذه التمرينات وبدا ذلك واضحاً في سلوكهم مما دعا رجال التربية الرياضية إلى التفكير في ضرورة عمل شيء ازاء هذه الظاهرة فعقدوا اجتماعاً في صيف عام ١٨٩١ بجامعة (سبر نجفيلد) بولاية ماساشوستس برئاسة الدكتور (لوثر جوليك)Luther Gulick الذي اقترح أن يدرس دكتور جيمس ناسيث Dr.James Naismith،

لنظام السويدي للتمرينات ومدى ملائمته لطبيعة الشباب الأمريكي وصلاحيته للمحافظة على لياقتهم البدنية والنفسية في فصل الشتاء، وجاء تقرير دكتور نايسمث-وكان يعمل مراقباً رياضياً بجمعية الشباب المسيحية-جاء هذا التقرير في خريف عام ١٨٩١ بأن هذا النوع من النشاط لا يلائم الحل المنشود.

وبعد عدة محاولات فاشلة لايجاد حل لهذا المشكل نايسمث في نظرية "التحليل المركب" أي تحليل الالعاب المختلفة الى مهارات أساسية ثم إعادة تركيب بعض هذه المهارات بشكل جديد، ثم طرأت له فكرة أن يكون العب باليدين بدلا من القدمين وهكذا بدأ ميلاد فكرة كرة السلة، وقد أتخذت اللعبه هذا الاسم نسبة إلى أول هدف استعمل للتصويب عليه كان "سلة" خوخ Basket فاطلق عليها نايسمث اسم Basketball أي "كرة سلة" وتعتبر كرة السلة اللعبة الاولى التي وضعت بعد دراسة داعية بقصد مقابلة حاجة شعر بها مجتمع.

ولقد أراد الدكتور نايسمث أن تكون لعبته الجديدة خالية من الخشونة وألعاب العنف التي في كرة القدم الأمريكية، فمنع الجري بالكرة حتى لا يهاجم اللاعبون من يحمل الكرة مهاجمة عنيفة لأخذها منه، ثم جعل-في الثلاثة عشر قانوناً التي وضعها-مجرد لمس اللاعب، حتى ولو لم تكن الكرة معه، خطأ يتنافى مع روح اللعبة، وجعل الفكرة الأساسية للعب هي الجري والتمرير والتصويب دون لمس الخصم أو مهاجمته بعنف، وكانت السلة في بادىء الأمر عبارة عن "سلة"

مسدودة القاع، وكان من الضروري أن يكون في كل ملعب سلم حتى يمكن إخراج الكرة عندما تستقر في الهدف ثم أزيل القاع فأراح الحكم من الصعود والهبوط لاخراج الكرة عند كل هدف. ووضع دكتور نايسمث ثلاث عشرة قاعدة اللعبة الجديدة (لم تزل هناك اثنتا عشرة قاعدة منها حتى الآن في قانون اللعبة) ثم عرض الفكرة على هيئة التدريس بالجامعة فحازت قبولهم وأوصوا بالسير بها.

وفي عيد ميلاد عام ١٨٩١ كانت كرة السلة في طريقها إلى الانتشار إذ أن طلبة دكتور نايسمث كانوا قد أصبروها فعملوا على نشرها في مدنهم وقراهم اثناء عطلة عيد رأس السنة.

ودخلت اللعبة الجديدة المدارس والكليات والجامعات بشكلها هذا، حتى قبل أن توضع لها بقية القوانين المنظمة وكان نتيجة ذلك أن كل ولاية أو منطقة كانت تطبق قوانين اللعبة بطريقة مختلفة عن طريقة غيرها من الولايات أو المناطق. وتبنت جمعية الشباب المسيحية اللعبة في الولايات المتحدة وغيرها من البلاد التي كانت للجمعية فروع فيها.

ثم دخلت كرة السلة ميدان الاحتراف وعملت المباريات بين المحترفين على تقدم اللعبة وانتشارها بين الجماهير، وكان عدد اللاعبين في بداية الأمر تسعة ثلاثة للهجوم وثلاثة للوسط وثلاثة للدفاع ثم عدل هذا العدد إلى خمسة أو سبعة حسب اتفاق رؤساء

الفرق قبل المباراة.

وفي عام ١٩٠٠ قدمت مسز ساندا آبوت Mrs.Sanda Abbatt لعبة كرة السلة الى الآنسات في كلية سمث. كما أدخلها الجنود الامريكيون في نفس العام.

وفي عام ١٩٠٢ تكون دوري الجامعات الامريكية لكرة السلة.

وفي عام ١٩٠٥ أقيمت الالعاب الاولمبية بمدينة سان لويس بالولايات التحدة وقدمت الفرق الامريكية عرضاً في كرة السلة في هذه الدورة بقصد الاعتراف بها دولياً، وقد تم الاعتراف بها في تلك الدورة.

وفي عام ١٩٠٥ تكون اتحاد لغرب أمريكا.

وفي عام ١٩٠٦ تكونت لجنة لدراسة القوانين وتعديلها، فجعلتها ٢٢ مادة بدلاً من ١٣ مادة.

وفي عام ١٩١٥ اجتمعت هيئة من ممثلي الكليات والمدارس الثانوية ومراكز جمعية الشبان المسيحية بالولايات المتحدة لوضع قوانين موحدة لكرة السلة إذ كان المتبع حتى ذلك التاريخ ان تشكل كل ولاية لجنة خاصة بها لوضع طريقة تطبيق القوانين فاختلفت بذلك طرق تطبيق من ولاية لأخرى.

وفي أثناء الحرب العالمية الاولى (١٩١٤-١٩١٨) انتشرت اللعبة عن طريق الجنود الامريكيين في انحاء العالم.

وفي عام ١٨٢٠ أتضح أن عدد الدول التي تبنت هذه اللعبة قد بلغ ٤٩ دولة.

وفي عام ١٩٣٦ أقيمت الالعاب الاولومبية ببرلين ودخلت كرة سلة الميدان الأولمبي واشترك في هذه اللعبة في تلك الدورة ٢١ دولة كان من بينها جمهورية مصر العربية.

وفي عام ١٩٤٠-١٩٤١ احتفل بمرور ٥٠ سنه على اختراع كرة السلة وكان من ضمن الاحصائيات التي قدمت في هذه المناسبة أن ٩٠ مليون نسمة شاهدوا مباريات كرة السلة في ذلك العام في أمريكا فقط.

وفي أثناء الحرب العالمية الثانية كان هناك ٢٠٠٠ فريق امريكي لكرة السلة في انجلترا و ١٥٠٠ في ايطاليا.

وفي أمريكا الآن أكثر من ٢٠ مليون لاعب كرة سلة كما يباع كل عام ما يزيد على ١٠٠ر٠٠٠ نسخة من القانون المطبوع للعبة.

ومن البلاد التي انتشرت فيها هذه اللعبة انتشاراً شعبيا واسعا في الصين الشعبية وروسيا كما أن جميع دول

العالم تمارس هذه اللعبة في الوقت الحاضر .

ولقد خضعت قوانين اللعبة لكثير من التعديل والتغيير منذ نشأتها حتى الآن، إذ بدأت ثلاث عشرة مادة، وهي الآن سبع عشرة مادة، وكان التغيير دائماً يرمي الى اصلاح بعض المآخذ الموجودة أو العمل على الارتفاع بالمهارات المختلفة كالسرعة مثلاً، وحتى عصرنا هذا وفي كل اجتماع أولمبي تؤلف لجنة لتعديل وتنقيح قانون اللعبة حسب ما يجد من ظروف قد تستدعي هذا التعديل وفيما يلي نبذة عن بعض ما تناولته يد التعديل من قوانين.

١- السلتان: كانت سلتي خوخ فعلاً وكانت معلقتين على الحائط وكان القاع موجوداً بهما، ثم عدلتا حتى اصبحتا من نسيج ذي مواصفات خاصة.

٢- صالة اللعب: كانت في بادىء الأمر عبارة عن أي مساحة مغطاة فكان جراج العربات ومخزن التبن وغير ذلك من بنايات يكفي ويعتبر مناسباً للعب حتى ولو كان به بعض العمد التي تستند عليها ثقل البناء. ثم أصبح اللعب ذا مقاييس وأبعاد ومواصفات خاصة.

٣- عدد اللاعبين: كان ٩ ثم ٧ أو ٥ حسب اتفاق رئيس الفريقين ثم عدل من أصبح الآن خمسة وعدد افراد الفريقين اثني عشر .

٤- الكرة: كانت كرة قدم عند اختراع اللعبة واصبحت كرة خاصة فيما بعد وبمواصفات

قانونية اللعبة.

٥- الرمية الحرة: كان في كل فريق شخص واحد هو الذي يتولى قذف جميع رمياته الحرة، والآن يتولى كل لاعب رمى الرميات الحرة التي نالها هو نتيجة ارتكاب الخطأ ضده.

٦- كرة القفز: كان الحكم يقوم برمي الكرة بين قلب الهجوم بعد كل هدف ثم ألغي هذا القانون وأصبح الفريق الذي تصاب سلته هو الذي يتولى ادخالها من خارج الحدود النهائية. وليست هذه الامثلة للحصر ولكنها امثلة طريفة لما كانت عليه اللعبة من بدء أمرها وان دل التغيير والتعديل في قواعد اللعبة على شيء فعلى حيوية اللعبة وتفاعلها، إلا ان كثرة هذا التعديل يستلزم تعديلاً في تكنيك اللعبة الدفاعي والهجومي وهذا هو ما وهذا هو ما يحدث حتى الأن بالفعل.

# كيف ظهرت اللعبة في المملكة الأردنية الهاشمية

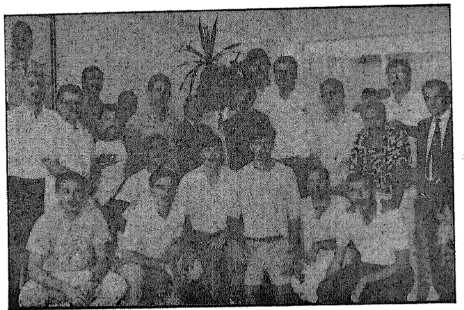
في مثل هذه الايام وقبل (٥٢) سنة عاد الى عمان قادما من بيروت السيد حسين سراج بعد ان انهى دراسته الجامعية من الامريكية هناك، عاد الى الأردن ومعه لعبه جديدة على أوساطنا الاردنية اسمها "كرة السلة" والتي سرعان ما بدأت تحظى باهتمام الجميع خاصة بعد ان تبنى السيد كنج شكري الذي عاد من بيروت عام ١٩٣٨ . وأنشأ اول ملعب لكرة السلة في الاردن اعقبه مع العام التالي انشاء ملعب ثانوية السلط.

ودخلت كرة السلة أنديتنا عن طريق نادي الاردن عام ١٩٤٢م. ثم أنشأ النادي الاهلي عام "١٩٤٤" أول ملعب ثانوي وشكلت فرق كرة السله مع المدارس وبعض الانديه واقام النادي الفيصلي أول مباراه خارجية عام "١٩٤٩"م.

في أوائل عام "١٩٥٢م." تم تشكيل لجنة لكرة السلة منبثقة عن الاتحاد الرياضي وشكلت عام ١٩٥٧م. لجنه عليا للعبه، وقد شكل اول اتحاد رسمي لكرة السله عام ١٩٦٠م برئاسة السيد عبد الله ابو نوار وتعاقب بعد ذلك تشكيل اتحادات اللعبه من خيرة الرياضيين والمهتمين، فوضع هؤلاء اللبنه الاساسية المبنية لسلتنا التي كانت في مطلع الخمسينات قد انطلقت نحو المشاركة مع البطولات والدورات العربية، بل أنها مطلع الثمانينات بدأت

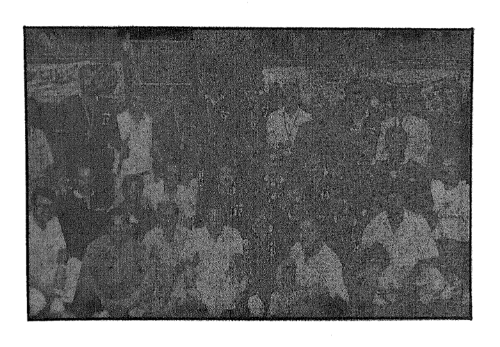
تستضيف الاشقاء العرب مع بطولاتهم ودوراتهم التدريبية التحكيمية ، ومن أبرز المشاركات الخارجية لسلتنا :-

| اسم الدورة | السنة | مكان الدورة |
|---|---|---|
| الاولى | ١٩٥٢م | الاسكندرية |
| الثانيه | ١٩٥٧م | بيروت |
| الثالثه | ١٩٦١م | الدار البيضاء |
| الرابعه | ١٩٦٥م | القاهره |
| الخامسه | ١٩٧٦م | دمشق |
| السادسه | ١٩٨٥م | المغرب |



سمو الامير غازي بن محمد رئيس الاتحاد الاردني لكرة السلة ومعالي وزير الشباب مع اعضاء المنتخب الاردني لكرة السله .

| بطولة العرب | الجنس | العام | مكانها |
|---|---|---|---|
| الاولى | ذكور | ١٩٧٤ | بغداد |
| الثالثة | ذكور | ١٩٧٨ | القاهرة |
| الاولى | اناث | ١٩٨٢ | عمان |
| الخامسة | ذكور | ١٩٨٢ | عمان |
| الاولى | شباب | ١٩٧٩ | الرياض |
| الثانية | شباب | ١٩٨٥ | عمان |
| آسيا الثانية عشر | - | ١٩٨٣ | هونغ كونغ |
| آسيا الثالثة عشر | - | ١٩٨٥ | ماليزيا |
| دورة الالعاب | - | ١٩٨٦ | سيؤل |
| الآسيوية | - | - | - |



اعضاء المنتخب الاردني في البطولة العربيه الثامنه للرجال في دمشق عام ١٩٨٩.

## الباب الثاني

## الإعداد البدني العام للاعبي كرة السلة

لا شك أن العاب لاعبي الألعاب الجماعية يحتاجون الى حركات مختلفة كالجري والوثب والرمي وتقيم هذه الحركات على مقدار الأعداد البدني والذي يخدم بالتالي واللاعب نفسه، وكلما كان الاعداد البدني جيداً كلما كانت فاعلية اللاعب في المباريات أنشط وللاعب الغير معد بدنياً يتعرض للتعب بسرعه وتتوقف فاعليته مما يؤثر على الفريق بشكل عام، لذا يجب الاهتمام منذ اليوم الأول لبدء التدريب وتوجيه العناية الى المجموعات العضلية والدورة الدموية والجهاز التنفسي وتقوية المفاصل وذلك لأن كرة السلة الحديثة تتطلب من اللاعبين ان يكونوا على مستوى عالي من الأعداد البدني لذا يجب الأعتماد ايضاً على الألعاب الأخرى كالمصارعة وكرة القدم والعاب القوى بجانب كرة السله فالمصارعة وألعاب القوى تنمي قوة التحمل والسرعة والقدرة على الوثب لذا وجب على المدرب الأخذ بعين الاعتبار تحقيق الأعداد البدني العالي للاعبين ويجب عليه الا يضع في الاعتبار تنمية الصفات المهارية والفنيه فقط.

اما كيفية التأكد من تحقيق الهدف الموضوع بمستوي الأعداد البدني فذلك يأتي عن طريق الأشتراك في المباريات الوديه والحبية.

## تنمية القوة

ان الغالبية العظمى للاعبي كرة السلة لديهم اليقين الثابت على ان تمرينات القوة والتي تعمل على زيادة حجم العضلات تؤثر تأثيراً ضاراً على ليونة ومرونة الحركة وهذه الفكرة وللأسف خاطئة فتمرينات القوة المدروسه بعنايه ودقه وعلى أسس علمية ضروريه لكل لاعب كرة سله لذلك وجب على لاعب كرة السله مزاولة تمرينات القوة لكل المجموعات العضليه وخصوصاً عضلات الرجلين والظهر وعضلات البطن بنوعيها الطويله والعريضة وعضلات الحزام الكتفي.

## تنمية قوة التحمل

ان القدرة على العمل عند الشخص الرياضي تتوقف على حالة الجهاز العصبي والتنفسي والدوره الدمويه لذلك نجد التدريب يعمل عى رفع مستوى عمل هذه الأجهزه وتحقيق قدرتها على العمل المستمر لذلك نجد ان الشخص الرياضي اكثر تحملاً واقدر على العمل المستمر من الشخص الغير رياضي.

والجدير بالذكر هنا ان قوة تحمل لاعب كرة السله يمكن تنميتها من خلال اللعب الا أنه يجب تنميتها ايضاً بطرق خاصه بحيث يستطيع اللاعب الاستمرار لوقت أطول وخاصة أيام المباريات بدون ان تنخفض قدرتهم على العمل. أما تنمية قوة التحمل في حالة الاستعداد للمباريات فيجب أن يكون

مقدار الحمل البدني أثناء التدريب اكبر منه اثناء المباريات القادمه حيث أن التدريب المكثف تحت تأثير مقتضيات أكبر للاجهزه يعطي إمكانيات أسهل وأطول في حالة عمل أقل شده، ولعبة كرة السله تتطلب من اللاعب ان يكون لديه المقدره على العمل بمتهى السرعة حيث أن قوة تحمل السرعة تتضمن القدرة على العمل السريع طول فترة المباراه ونمو قوة تحمل السرعة تتوقف على قوة التحمل العامة فكلما ارتفعت قوة التحمل العامه كلما ارتفعت قوة تحمل السرعة ومع هذا يجب تنمية قوة تحمل السرعة والتي تتحقق بمساعدة تدريبات خاصه ذات توقيت سريع كتكرار الوثب عدة مرات متتاليه في زمن قصير أو عمل الذراعين المستمر في التصويب والتمرير والمحاوره لذا يجب استخدام تمرينات خاصة لتنمية قوة التحمل للمجموعات العضليه والتي تساهم في العمل أثناء اللعب.

## تنمية سرعة الاستجابة

تعتمد سرعة اللعب قبل كل شيء على سرعة أدراك الموقف (سرعة الاستجابه) وسرعة انقباض العضلات التي سوف تقوم بهذا العمل حيث ان مرونة المراحل الانتقالية من المراكز العصبيه شرط اساسي وعند تنمية سرعة الأستجابه لدى لاعبي كرة السله يجب الا يعتمد المدرب أو المدرس على سرعة انقباض العضلات فقط بل يجب العمل على تنمية

القدره على استمرار السرعة ايضاً ودقة اختيار الاجابه العملية الأكثر ملائمة للموقف، وهذا يستلزم بأن توضع التدريبات الخاصه بالسرعه على المهارات وتعويدهم على التفكير السريع في أقل وقت ممكن لذلك يجب مراعاة التسلسل عند اعطاء تمرينات خاصة بنتيجة سرعة الاستجابة ففي البداية تعطى تمرينات سهلة وأحياناً تنفذ في توقيت بطيء فيكون انتباه اللاعبين موجهاً الى إداء عمل واحد ثم تعقد هذه التمرينات بالتدريج. ان سرعة الاستجابه تعتمد على مستوى الاعداد البدني للاعب ومقدار تمكنه من المبادىء الأساسيه للجري وعضلات رجليه غير قوية ومعده للقيام به على الوجه الأكمل فسوف يظهر ذلك واضحاً اثناء تحركه في انحاء الملعب لذلك يجب ان يسير العمل جنباً الى جنب مع تقوية عضلات الجسم لرفع مستوى اداء المبادىء الأساسيه حتى يسمح بسرعة الاجابة العمليه الفعاله.

## تنمية سرعة الجري

كرة السله كغيرها من الألعاب الجماعيه يستخدم فيها الجري السريع وهو عمل ذو شده عاليه يتطلب مجهوداً عقلياً كبيراً لقطع المسافه بأقل زمن ممكن، وغالباً ما يتم الجري من حالة الثبات أو من التحرك البطيء. ومن أجل ان يحصل اللاعب على السرعه اللازمه يجب ان يتغلب

على قوة التصور الذاتي التي كان حائزاً عليها واقفاً كان او متحركاً ببطء. أما الوضع المثالي للجسم من أجل اكتساب السرعه يتمثل في ميل الجذع للأمام والدفع بقوة بالرجل التي يقع عليها مركز ثقل الجسم وكذلك الخطوات التاليه يجب ان تؤدى بقوه بمساعدة الامتداد الكامل لمفاصل الفخذ والركبه ورسغ القدم الدافعه للارض وحتى تكون الدفعه ذات قيمه يجب ان تكون القدم في وضع صحيح على الأرض. فيعد رفع الفخذ والرجل المتحركه للأمام وفي نفس الوقت مع الدفعه الخلفية تسقط الرجل اسفل بحركه سريعه وكأنها تقع تحت اللاعب نفسه أما الجري فيجب ان يكون على مشطي القدمين بدون ان تلمس الارض بالعقبين.

## تنمية قدرة الوثب

يجب ان يمتلك لاعب كرة السله ميزة الوثب لأعلى وذلك لأهميتها عند الصراع على الكرة المرتده، وكذلك من أجل اللعب مع لاعب الارتكاز وعند التخلص من اللاعب المدافع عند التصويب أما الوثب لأعلى فيتوقف على قوة وسرعة الارتقاء. والوثب بحد ذاته صفة غير موروثه بل من الممكن تنميتها عن طريق التدريب المنتظم.

وحسب مقتضيات اللعبة يثب اللاعب أما بقدم

واحدة أو بالقدمين معاً، بمساعدة الذراعين أو بدون مساعده واثناء الوثب لأعلى يجب أن يحس لاعب كرة السلة أنه حر ويستطيع أن يقوم بأداء أي مهاره وهو في الهواء.

أما الوسيلة المباشرة لتنمية هذه المهاره هي المباراة بأنواعها والتمرينات الخاصة بالسرعه والقوة.

## تنمية المرونة

ان الحركات المختلفة المعقدة تتطلب من لاعب كرة السله مرونة كبيره وعضلات مطاطه مرنة قوية لذلك كان على لاعب كرة السله أن يتخلل في تدريبه اليومي تمرينات المرونه لجميع أجزاء الجسم عامه.

# الباب الثالث

## المهارات الأساسية

يلقى لاعبو كرة السله الارتياح الكامل مع زملائهم اذا ما نفذوا المهارات الاساسيه للعبة بشكل سليم كالتمرير، الاستسلام، التنطيط بالكرة، الاستحواذ على الكرة المرتدة وكذلك المتابعة للتسجيل، ومن أجل الاحتفاظ بالكره يجب التركيز على عمل الأصابع حيث تلعب الدور الرئيسي بالامساك بالكره. (يوصي بعدم استخدام راحة اليد).

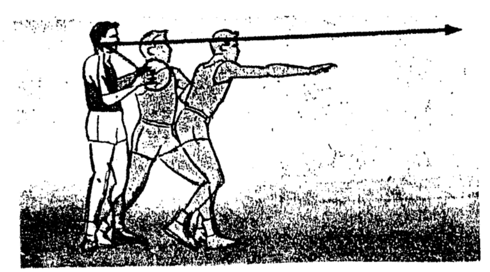
## التمرير

وهي الوسيله الاكثر فعالية لتوصيل الكره الى سلة الخصم، حيث يتم تمرير الكره من الصدر باليدين معاً، وباليدين من أعلى الرأس بيد واحده من اسفل، وبيد واحده من الكتف باليد أو اليدين معاً من الارتداد من الأرض وهناك التمرير من خلف الظهر وهذا يتطلب الخبره وعى العموم يجب الابتعاد عن التمريرات المعقدة طالما أن اللاعب لا يجيد مهارات التمرير الاساسيه.



استلام الكرة

والتمرير مهاره اساسيه تعتمد عليها بقية المهارات لذا يجب ان تنفذ من أوضاع واشكال مختلفه لربطها بالمهارات الاساسيه اللاحقه، وعند عملية الاستلام للكره وبمجرد ملامسة الكره للاصابع يجب ثني الذراعين باتجاه الصدر مع ثني الجذع قليلا للأمام لامتصاص قوة الكره، وعلى العموم تمرير الكره أو استلامها يتطلب سرعة ردة فعل عاليه في كلتا الحالتين.



تمرير الكرة بيد واحدة من الكتف

تمرينات مقترحه :-

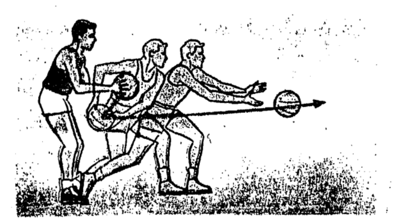
١. تمرير الكره بسرعه وبدقة الى هدف معين.

٢. التمرير مع مستوى صدر الزميل (الصدرية).

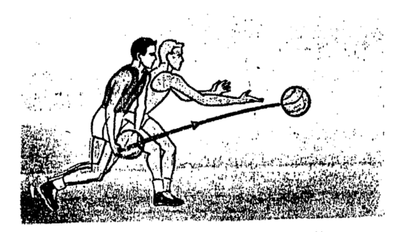
٣. التمرير بيد واحده "من الثبات ثم من الحركه".

٤. التمرير والاستقبال باستخدام الأصابع تنمية الاحساس بالكره".

٥. التدريب على الاحساس بالمسافه (التمرير لمسافات مختلفه ٦م، ١٠م، ١٥م وهكذا).



فـــي لحظـــة تـــرك الاصابـــع للكـــره يجـــب ان تكـــون الكـــره قـــد وجهـــت الـــى الـــزميـــل وهـــذه مـــن مميـــزات الـــدقـــه مـــع تمـــريـــر الكـــره٠

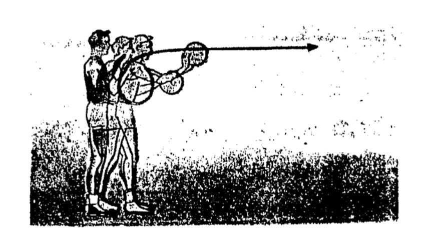


التمريـــر بيـــد واحـــدة مـــن الاسفل

# التنطيط

يعتبر التنطيط بالكره مهاره هامه من مهارات كرة السله بل وتعتبر اجادتها بالنسبه للاعب جزءا اساسيا ذا فاعليه لا يمكن انكارها للتقدم بالكره، فاللاعب الذي يستطيع ان يحاور بالكره بشكل جيد لا شك انه ايضا يستطيع ان يمرر ويتسلم وينفذ المهارات الأخرى بكل ثقه.

وتتم المحاوره بالدفع المتتابع للكره وتوجيهها بواسطة اصابع اليد على ان تكون الاصابع متباعده وذلك للسيطره على اكبر مساحة من الكره لتوجيهها بالاتجاه المناسب مع ملاحظة ثني الرسغ ومد الذراع من المرفق اثناء الدفع للكره.



تمرير الكرة باليدين معا من الصدر

وعند المحاوره يجب اتباع ما يلي:-

١. اتزان الجسم كاملا مع ثني الركبتين قليلا بتباعد قدم عن الاخرى، أما الذراع الحره فتكون مثنيه امام الصدر من المرفق وذلك لحماية الكره من الخصم اثناء المحاوره.

٢. الاصابع تشير الى الامام اثناء المحاوره.

٣. على المحاور النظر الى الملعب والزملاء والخصم في وقت واحد.

٤. عدم النظر الى الكره اثناء المحاوره.

ولذلك يجب على لاعب كرة السله ان يتدرب جيداً على كيفية اداء المحاورة والظروف التي يجب ان تستخدم فيها المحاورة المنخفضه أو العاديه، أو المحاورة بالدوران والمحاوره بالخطوط المستقيمه.

تدريبات مقترحه لتنمية مهارة التنطيط:-

١. دفع الكرة باتجاه الأرض مع حركة بسيطه للأمام والخلف والمهم ان الدفع يتم بواسطة رسغ اليد والاصابع مع مراعاة عدم ضرب الكره براحة اليد.



التنطيـــــط

٢٠ نفس التمرين السابق مع ملاحظة عدم النظر الى الكرة وهي ترتد من والى اللاعب، بل النظر الى الملعب لرؤية الزميل والملعب باكمله.

٣٠ بمساعدة الزميل تنطيط الكرة مع ثني الجذع والركبتين قليلا الى الامام، لتصبح الكرة بين الجسم والأرض ثم ثني كوع اليد الحرة ايضا لاخفاء الكره عن الخصم، (الزميل المحاول لقطع الكرة).

٤٠ نفس التمرين السابق مع التدرج بالسرعة ثم ربطها بالتمرير.

٥٠ الجري بالكره والتوقف لعمل دوران حول الجسم.

٦٠ الجري بالكره لتغير الاتجاه فجأه ناحية اليمين أو اليسار أو للتقدم للأمام أو الى الخلف.



اخفاء الكرة من الخصم بالجسم واليد
الحرة اثناء عملية التنطيط

حركات القدمين لدى لاعبي كرة السله:-

تعتبر حركات القدمين احدى المبادىء الأساسية في لعبة كرة السله حيث تشكل ركنا هاماً من اركان الاداء المهارى، لذلك وجب على المدرب والمدرس ربط المهارات الأساسيه بحركات القدمين.

تقسم حركات القدمين الى قسمين.

أ. الجري:-الوسيلة الرئيسية لانتقال اللاعب من مكان لآخر بالملعب بسرعة منتظمه، سواء كان الجري للامام

أو للخلف حسب ظروف اللعب، فعند الجري للخلف تكون الخطوات سريعه وقصيره والجري يتم على مشطي القدمين حتى يتمكن اللاعب من المحافظه على توازنه أثناء الجري للخلف، مع ملاحظة ثني المرفقين وتحريك الذراعين بسرعة لاكسابهما سرعة القدمين.

ب. الوثب:- تعتبر كرة السله من أكثر الالعاب التي تحتاج الى الوثب لاعلى ويتم ذلك اما بدفع الارض بقدم واحده أو بكلتا القدمين معاً، مع نقل الجسم الى الاتجاه المطلوب اثناء دفع الارض بالقدمين والطيران في الهواء على ان يكون هبوط اللاعب على كلتا القدمين ايضا وفي وقت واحد على ان يلامس المشطين أولا ثم العقبين مما يساعد على اتزان اللاعب.

## الارتكاز

ان تحركات اللاعبين في الملعب غير محدوده نظراً لمواقف اللعب المتعدده والمتنوعة اثناء اللعب، فأحيانا نجد بعض اللاعبين يقفون مع تقدم القدم اليمنى نجد البعض الآخر يقفون بتقديم القدم اليسرى قدم الارتكاز وفي الحاله الاخرى يجب ان تكون القدم اليمنى قدم الارتكاز لذا وجب على المدرب أو المدرس مراعاة استغلال اللاعبين لقدميهما بنفس الكفاءه.

ان اهمال اللاعب لأية حالة من الحالات السابقة يجعل اللاعب غير مستعد لاستخدام المهاره في الظروف

اتي تواجهه اثناء اللعب ولذا وجب على اللاعب مراعاة ما يلي:-

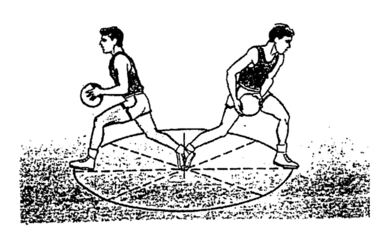
١. ان يكون الجسم في حالة اتزان كامل وذلك بثني الركبتين وزيادة المسافة بين القدمين.

٢. احتفاظ اللاعب بالمسافة بين القدمين مع ثني الركبتين اثناء الدوران .

٣. يجب أن يكون الارتكاز على المشطين حتى تكون عملية الدوران سهلة.

٤. أن يكون النظر للأمام اثناء الدوران.

٥. على اللاعب الاحتفاظ بالكرة أمام الصدر والمرفقين للخارج لزيادة مسافة الارتكاز وبالتالي يؤدي الى حماية الكره من الخصم.



الدوران بالكرة بجميع الجهات حيث يقع ثقل الجسم على مشط قدم الارتكاز أثناء عملية الدوران مع تحريك القدم الحرة للجهة المطلوبة.

# الخداع

المقصود بالخداع في كرة السله:-هو خلخلة وتشتيت انتباه الخصم وذلك باستخدام سلوك مغاير تماما للسلوك الفعلي المنوى القيام به وبهذا يستطيع المهاجم ان يؤدي المهارة الحقيقية اداء سليما بمنتهى السهوله واليسر دون اية اعاقه من الخصم والذي قد يكون سلك سلوكاً مخالفا لأتجاه الكره والخداع لا يقتصر عى المهاره او المهارات التي يؤديها اللاعب لاخفاء مهاراته الفعليه ولكن يتضمن ايضا المفاجأة غير المتوقعه من تنفيذ المهارات كما أنه لا يقتصر على الاسلوبين السابقين بل يتضمن اسلوبا ثالثا باستخدامه الاشارات سواء بالكتفين والرأس والعينين والذراعين والرجلين التي تدفع المدافع ان يتصور اتجاها معيناً لحركات المهاجم مما يجعله يسلك سلوكا يبتعد عن الطريق الصحيح ولا يفوتنا ان نذكر قدرة اللاعب المهارية والبدنية والعقلية وعلى العموم تعتمد اساليب الخداع من تنفيذها على الظروف والمواقف الخاصه أثناء المباراه سواء كان اللاعب حائزا على الكره أو بدونها فانه مع كثير من المواقف يحتاج اللاعب الى استخدام الخداع ليمارس واجباته دون مضايقة أو اعتراض من الخصم وبما ان ظروف اللعب متنوعه ومتغيرة المواقف من لحظة لاخرى طوال شوطي المباراه فقد اصبح من الواجب التعريف بالاساليب الخداعية التي يجب تعليمها والظروف المناسبة لها، ومنها:-

١٠ الخداع بالكره :- الخداع بالكرة يكون ذو تأثير فعال اذا ما ادى اللاعب المهارة التي يخدع بها بسرعه تسمح باستجابة الخصم لها فمثلا تستخدم المهارات الاساسية للعب في خداع الخصم كمحاولة ايهام اللاعب المدافع بالتصويب وعندما يهم لقطع الكره يقوم اللاعب المخادع بالمحاوره بها أو تمريرها كما انه يمكن استخدام نفس المهاره في خداع الخصم وذلك بتغيير اتجاه الحركه كمحاولة ايهام اللاعب المدافع بالتمرير لاحد الزملاء بالجهه اليسرى مثلا ثم يتم التمرير فعلا لزميل آخر موجود بالجهه اليمنى وهنا وجب علينا ان نذكر ان عملية الخداع يجب ان تتم بسرعة فائقة حتى نضمن استجابة الخصم لها او الانتظار لرؤية اللاعب الخصم قد استجاب للخداع من أجل اتمام العملية الخداعية بنجاح.

٢٠ الخداع بالنظر :- وهنا يستخدم اللاعب المهاجم عينيه للخداع سواء لمعرفة اتجاه الكره أو أثناء الاستلام والتمرير ولذلك يتطلب من اللاعب ان يكون على مستوى عالى من التحكم والضبط الذاتي لحركاته ولعل ذلك واضح في العاب الفرق الامريكية خاصه حيث يستمتع المشاهد بحركات خداعية رائعه يؤديها اللاعبون الامريكيون أكثر من أي فرق اخرى وذلك لأن اللاعبين الأمريكيين على مستوى عالي من التحكم والضبط الذاتي لحركاتهم وعموما تعليم الحركات الخداعيه يجب ان يكون من وقت لآخر بدون وجود خصم ايجابي

حتى لا يكون هذا الخصم عاملاً مشتتاً للانتباه وحتى يستطيع المدرب كذلك ادراك الحركة الخداعية التي يؤديها اللاعب ومدى توقيتها وتناسقهما مع الحركه الفعليه وكيفية الربط بينهما ليتسنى له تصحيح الاخطاء بعد ذلك.

٢. الخداع الهجومي:- كرة السله هي لعبة المناورات المستمره فاللاعب الجيد هو الذي يستخدم قدراته الخداعيه عن طريق ايهام الخصم واقناعه بمشروع العمل المقبل دون كلفة أو مغالاه، اما الخداع الهجومي فيستخدم لتحقيق ما يلي:-

أ:- التحرر من الخصم.
ب:- تنفيذ خطه هجوميه.
ج:- لشغل انتباه الخصم والاستحواذ على تفكيره.
د:- لارهاق الخصم بدنيا ونفسيا.

كما تعتبر المراقبات الدفاعية اللصيقه والتي يكلف المدربون مدافعيهم بها على متابعة الهاجمين وخاصة بالقرب من السله لهي افضل الحالات وأنسبها لقيام المهاجمين باداء تكتيكهم الخداعي الهجومي، فاللاعب الحائز على الكره يعتبر لاعبا خطرا وذلك لتهديده للسله ولذلك يضغط عليه دفاع الفريق الخصم بلاعب أو بأكثر للحد من خطورته فاذا ما كان هذا اللاعب ماهرا أو على دراية واسعة من تلك المهارات الخداعية الهجومية والتي عن طريقها يستطيع خداع الخصم

لا صبح صيدا سهلا في متناول ايدي الخصم، وافضل انواع الخداعات الهجومية هي تلك التي تحرر اللاعب المهاجم تماما وابعاده عن المجال الدفاعي للخصم.

## كيفية استخدام الخداع:-

١. ان أهم العوامل لنجاح الخداع هو الحزم والسرعة والتنفيذ.

٢. يجب التأكد من أن الخصم قد استجاب للحركه الخداعية.

٣. أن يكون الخداع متفقاً مع موقف الخصم وقدراته.

٤. أن يكون الخداع موافقاً لقدرات الخادع المهارية والبدنية.

٥. أن يكون الخداع متنوعاً حتى لا ينكشف للمدافع.

٦. يجب الاحتفاظ بالكرة أثناء الخداع حتى لا تفتقدها.

٧. التجنب من الافراط من الخداع.

٨ · يجب التفريق بين حركة الخداع والحركة الاصلية المراد تنفيذها ·

# التصويب

كل لاعب يشعر بالسعادة عند ادخال الكرة الى سلة الخصم بل وكل لاعب يحاول ان يصبح هدافا في كل لعبه وفي نفس الوقت لا يستطيع كل لاعب أن يصوب من بعد على السلة بصورة جيدة الا أن التصويب من تحت السلة في حالة الجري فهي بدون شك ضرورية ومهمه لكل لاعب (مهارة أساسية) .



التصويب من المكان Set Shot

وتعتبر مهارة أساسية للاعبي كرة السلة حيث

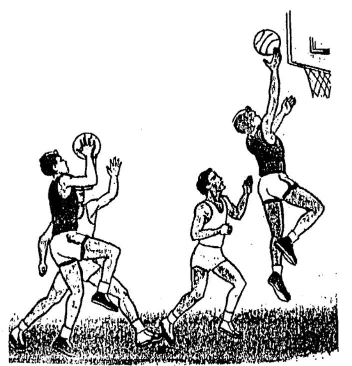
يمسك اللاعب الكرة امام الصدر بكلتا يديه لحظة الانتهاء من الجري وفي لحظة الانتهاء من الجري وفي لحظة وصول اللاعب لاعلى نقطة تحت السلة يبدأ بنقل الكرة الى اليد اليمنى أو اليسرى لتتم عملية ادخال الكرة بالسله، ولتعليم هذه المهارة يبدأ المتدرب من حالة الوقوف على بعد متر من تحت السله ثم مترين فأكثرهم من الحركة، مع ملاحظة ما يلي:-

أ:- عند عملية التصويب ومن أجل الارتقاء لاعلى تدفع الارض بقدم الارتقاء بقوه وعند الهبوط يجب محاولة الهبوط بكلتا القدمين معاً. وعند التصويب باليد اليمنى تكون قدم الارتقاء اليسرى والتصويب باليد اليسرى وتكون قدم الارتقاء اليمنى.

ب:- يجب الاعتماد على المستطيل المرسوم اعلى الحلقة من أجل الدقة مع التهديف.

ج:- يجب وضع الكرة في المستطيل وفي المكان المناسب بكل هدوء مع الابقاء على القوة.

د:- يجب التدريب على التصويب بكلتا اليدين معاً.



التصويب من تحت السلة بيد واحدة: (السلمية Dashing

تدريب لتتمة مهارة التصويب: -

١٠ التصويب من الجهة اليمنى للسلة ثم من الجهة اليسرى٠

٢٠ الجري بالكرة من الجهة اليمنى لتعدى الحلقة ثم التصويب من الجهة الاخرى باليد اليسرى أو باليدين معا خلف الرأس٠

٣٠ تنطيط الكرة بالتبادل باليدين اليسرى واليمنى وعند اسفل السله التصويب باليد اليمنى تارة واليد اليسرى تارة أخرى٠

٥ · استعمال اللوحة مع عملية التصويب وذلك من اجراء ارتداد الكرة عنها والتصويب باليدين بالتبادل ·

التصويب من المكان بيد واحده :- (Set Shot)

ويسمى التصويب من الوضع العادي أو التصويبا من مسافة وينصح بعدم التصويب من بعيد من البداية بالنسبه للمبتدئين·

أ :- سند الكرة بالاصابع من خلف مع ملاحظة عدم وضعها في راحة الكف·

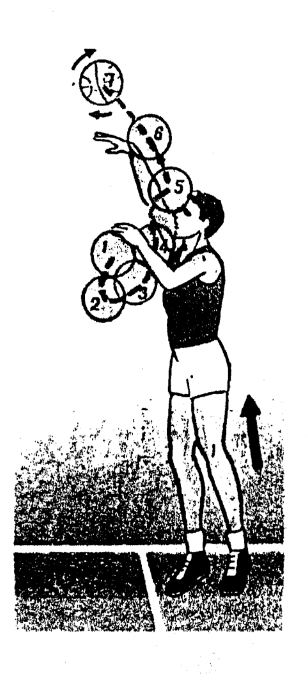
ب :- الذراع الاخرى تسند الكره من الاسفل ولتوجيهها ·

ج :- النظر الى السله والتركيز·

د :- بالنسبة لوضع القدمين يحبذ البعض أن تكون القدمان متباعدتين باتساع الصدر والبعض الآخر تتقدم قدم للامام والاخرى للخلف·

ه :- النظر الى مقدمة الحلقة-هناك بعض المتقدمين من ينظرون الى نهاية الحلقة·

و :- كوع اليد الراميه يجب ان تكون موجهه



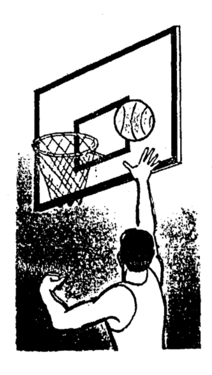

وضع الجسم والذراع الرامية بعد رمي الكره باتجاه السله، اثناء التصويب من المكان.

للأمـام (المـرفق للأمـام)٠

ز:- دوران الكـره اثنـاء التصـويـب واحـده مـن أهـم العـوامـل الفعـالـه٠

ح:- عنـد الانتهـاء مـن عمليـة التصويـب يجـب ان يكـون الـذراع والكـف لليـد الـراميـه مـوازيـه للارض٠

ط:- وضـع الجسـم عنـد الانتهـاء مـن التصـويـب يجـب ان يكـون للأمـام وليـس للخـلف أو لأحـد الجـوانـب٠



مكان وضع الكره بالمستطيل بالـزاوية العليـا القـريبـة مـن الـلاعـب اثنـاء التصـويب مـن الجانب٠

## التصويب مع الوثب : (Jump Shot)

ويستعمل نفس تكنيك التصويب من المكان الا أن اللاعب هنا يثب لأعلى مع التصويب.

بعض النصائح للتصويب من الوثب:-

١- يجب الانتباه على أن لا تكون الوثبة عالية جدا.

٢- يجب التهديف عند آخر نقطة ارتفاع للجسم.

٣- عند الوثب يجب الاحتفاظ بالتوازن وعدم الرجوع بالجسم للامام أو الى الخلف.

٤- يجب التصويب من مكان مريح حتى لا تجهد العضلة، وفعالية التهديف من القفز في معظم الاحيان يعتمد على المكان الذي تختاره لنفسك.

استخدام اللوحة في التهديف:-

تستخدم اللوحة عند التهديف من اسفل الحلقة كما يمكن استخدام اللوحة للتهديف من بعد وتكنيك هذا لا يختلف مهما اختلف موقف اللاعب من اللوحة، وعند التهديف من أسفل الحلقة يجب أن توضع الكرة في زاوية المستطيل القريب من اللاعب على أن لا تكون بطيئة أو شديدة قوية.

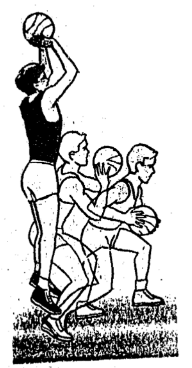
# الباب الرابع

# التكتيك في كرة السلة

## تكتيك الدفاع

### الدفاع الفردي

يعتبر الدفاع حجر الاساس المستعمل للتكنيك النشط للانطلاق الى الهجوم وذلك لانه بدون دفاع قوى لا توجد كرة سلة حديثة ويعتبر الدفاع كالطبق الشهي اذا ما أعد جيدا والعكس تماما اذا ما استعمل بدون دراسة وعمل مخطط جاد، كما يتطلب من المدافع الروح القتالية كالحذر،



التصويب من الوثب

والشجاعة، ومن أجل تنفيذ حركات دفاعية مليمة يجب التعلم على الوقفة الدفاعية الصحيحة ووضع الجسم بشكل عام.

أما الوقفة الدفاعية عن الصحيحة فتمثل في ثني الركبيتن قليلا مع ميل الجذع للأمام، اما وضع القدمين فإذا ما تحرك الخصم في الطول او العرض هنا تكون وضع القدمين متوازيين.



الوقفة الدفاعية مع اللاعب المستحوذ على الكرة

أي باتساع الصدر وللأحتياط فتتقدم قدم عن الاخرى ويكون ثقل الجسم بالتساوي على القدمين مع ملاحظة حركة القدمين بالتناوب شريطة الا تتقاطع القدمان اثناء الحركة.



حركة القدمين اثناء الجري

الدفاع ضد اللاعب الحائز على الكرة :-

يجب ملاحظة ما يلي :-

١- يجب على المدافع الوقوف بين الخصم والسلة وعلى بعد (متر تقريبا) عن المدافع.

٢- يجب النظر الى وسط اللاعب لا الى قدميه أو الى رأسه حتى اذا ما فعل حركة خداعية كانت مكشوفة للمدافع واختيار المكان المناسب على الفور.

٣- اليدان ممدودتان في مستوى الصدر أو أقل قليلا والكفان لأعلى وفي حالات تكون ذراع ممدودة

والأخرى لاسفل هذا عندما يكون المهاجم قائما بالتنطيط أو ممسكا بالكرة.

٤- يجب ان تكون الذراعان عالياً عندما يريد المهاجم تمرير الكرة أو يريد أن يصوبا على السلة مما يعمل على عرقلة تركيز المهاجم.

٥- يجب أن يعلم المدافع أنه كلما كانت الذراعان تعملان بشكل نشط تساعدانه في قطع الكرة أو خطفها وارباك المهاجم بشكل عام.

## الدفاع ضد اللاعب بدون كرة

١- كما ذكرنا سابقا يجب المحافظة على الوقفة السليمة والنظر الى اللاعب الذي يحتوي على الكرة مع أخذ خطوة للخلف من أجل مساعدة الزميل اذا ما لزم الأمر على أن يكون مستعدا في اية لحظة للعودة للخصم لحظة تمرير الكرة اليه.

٢- بعد اتمام عملية الهجوم من قبل الخصم يجب متابعة واستخلاص الكرة منه ويركز المدربون في تدريبهم على الهجوم مما حدا بالخبراء والباحثين بالتركيز على الدفاع وتوصلوا الى نتائج اعطت تصورا عن ضعف اساسيات الدفاع لدى معظم اللاعبين.

# الصراع على الكرة المرتدة

وتعتبر من المهارات المهمة في كرة السلة وهي ذات شقين:

أ. هجومي- المتابعة- التصويب.
ب. دفاعي- للاستحواذ على الكرة.

متابعة الكرة: المتابعة مهارة صعبة بالنسبة للاعب ومن أجل ذلك يجب عليه اتباع ما يلي:-

١- التصويب على السلة من قبل الزميل وعمل المتابسة من الزميل الاخر.

٢- من خلال طيران الكرة في الهواء يجب ارتداد الكرة ومتابعتها أو التقاطها في الهواء لادخالها في الحلقة مباشرة.

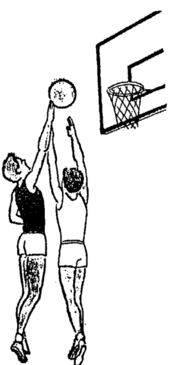
٣- عدم الوقوف خلف المدافع مع عمل حركة خداعية لمتابعة الكرة المرتدة من الحلقة.

٤- اذا لم يستطيع المهاجم احتلال مكان مناسب امام المدافع عندها يفضل الوقوف بجانب المدافع.

٥- تتم المتابعة الجيدة للكرة من خلال الارتقاء لأعلى درجة وبواسطة نهاية الاصابع وبتوجيه

الرسع يتم ادخال الكرة بالحلقة.

٦- عند متابعة الكرة من المستحب أن يتم الادخال خلال اللوحة كما هو الحال ادخالها من تحت السلة.



اما فيما يتعلق بالشق الثاني في حالة الدفاع:-

الفريق الذي يتغلب على خصمه في الاستحواذ على الكرة من تحت السلة هو الفريق الاقوى وذلك معروفا لدى اخصائين كرة السلة ومعنى ذلك ان

الفريق الخصم لا يستطيع المتابعة ولا يستطيع اعادة قذف الكرة مرة أخرى او الاستحواذ عليها.

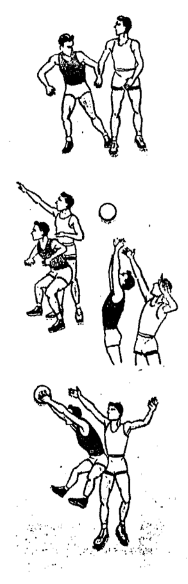
ومن أجل ذلك يجب اتباع ما يلي:-

١- بعد قذف الخصم للكرة باتجاه السلة على اللاعب المدافع الاتجاه نحو سلته مع فتح القدمين قليلا وحجز اللاعب المهاجم خلفه.

٢- يجب على المدافع عدم الشروع في الحركة بل متابعة الكرة المرتدة والتأكد من حجز المهاجم خلفه مع عدم السماح له بالدخول الى الحلقة للاستحواذ على الكرة أو متابعتها.

٣- كلما كان الخصم قريبا من المدافع كلما كانت الفرصة افضل لأغلاق الطريق عليه للسلة مع استعمال الخطوات الجانبية.

٤- على المدافع اختيار اللحظة المناسبة للقفز لأعلى من أجل الاستحواذ على الكرة من أعلى نقطة بسرعة وثقة.



الوقفة الدفاعية الصحيحة للاستحواذ على الكرة

وهناك الكثير من أنواع الدفاعات المختلفة في كرة السلة

# الدفاع عن المنطقة

يعتبر الدفاع عن المنطقة من أعرق الاساليب الدفاعية وأكثر مناسبة لجميع الفرق ولكافة الاعمار كما يتميز هذا النوع من الدفاع يتعاون جميع أفراد الفريق كوحدة واحدة وفلسفته تتمثل بالدفاع عن المناطق الاستراتيجية حيث يتولى كل لاعب الدفاع عن منطقته ولذا سمي بالدفاع عن المنطقة كما يتطلب هذا النوع بالاضافة الى التعاون التام بين افراد الفريق الى الترابط بين المناطق الدفاعية المختلفة وهو الهدف الأساسي بين المدافعين.

ميزات دفاع المنطقة:

١. احتواء الضعف الفردي بين اللاعبين.

٢. تكوين خط دفاعي قوي للاستحواذ على الكرات المرتده.

٣. يعتبر قاعدة يمكن الانطلاق منها لتنفيذ أي تكتيك دفاعي آخر.

٤. يعتبر قاعدة قوية لبدء هجوم خاطف سريع.

٥. قلة الأخطاء الشخصية عن باقي انواع الدفاعات الأخرى نسبيا.

٦. ليس عرضة لكثير من المناورات الهجومية مثل باقي الدفاعات الأخرى.

(متى يستخدم الدفاع عن المنطقة)

١. عادة يستخدم الدفاع عن المنطقة في بداية المباراه لجس النبض واستكشاف عيوب الفريق الآخر.

٢. اذا كان الفريق يمتلك لاعبين طوال القامة يجيدون الاستحواذ على الكرات المرتده.

٣. في حالة اجادة الفريق المضاد لألعاب الستار والتمرير والقطع والهجوم السريع.

٤. في حالة ارتكاب افراد الفريق لعدد كبير من الاخطاء الشخصية.

(عيوب الدفاع عن المنطقة)

١٠ يعتبر دفاعا ضعيفا امام التصويبات البعيدة والمتوسطة الناجحة٠

٢٠ يعتبر غير مجد في حالات تفوق الخصم وخاصة قبل نهاية المباراة٠

٣٠ تسمح بالتفوق العددي الهجومي ضد الدفاع اذا ما خدع احد المدافعين٠

٤٠ تسمح للفريق المهاجم بتنظيم صفوفه وترتيب العابه٠

٥٠ تشكيلات الدفاع عن المنطقة:-

(١:٢:٢)، (٢:١:٢)، (٢:٢)، (٢:٢:١)، (١:٢:١)، (٢:٢)، (١:١:٢)، (٢:١:١)، (٢:١:١)

اما تشكيل (٢:١:٢) فيعتبر من اقوى التشكيلات وأكثرها شيوعاً حيث تعمل على ملء المنطقة بالدفاع اكثر من غيرها من التشكيلات الاخرى وخاصة في حالة الهجوم برجلي ارتكاز معا وكذلك تشكيل (١:٢:١) وذلك اذا كان الفريق المهاجم يمتلك لاعب أرتكاز طويل القامه حيث يمكن حصاره بمدافعين أثنين في آن واحد حيث يكون الاول في الامام والآخر من الخلف.

طريقة دفاع رجل لرجل :- يتميز هذا النوع من الدفاع بالجرأه والمحاولة المستمرة لكسر تكتيك الهجوم المضاد وفرض سيطرة دفاعية على كل رجل من الفريق الآخر ومن هنا سمي هذا النوع بدفاع رجل لرجل ويتطلب هذا النوع من الدفاع باليقظه التامة والسرعة الفائقة. اما الفلسفة الاساسية لهذا الدفاع تتمثل بتولي كل مدافع مسؤولية مراقبة احد المهاجمين سواء كان محددا له من قبل أو بالتقاط أقرب المهاجمين للمدافع.

متى يستخدم دفاع رجل لرجل

١. اذا تميز المدافعون بسرعة الحركة ورشاقتها.

٢. اذا كان المهاجمون بطيئي الحركة قليلي الخبرة.

٣. اذا كان الفريق المدافع مهزوما ولم يبق على نهاية المباراة سوى دقائق معدودة.

٤. اذا كان من بين المهاجمين مصوبون مهرة من المسافات البعيدة أو المتوسطة.

٤. اذا ما نجح الفريق المهاجم بكسر انواع الدفاعات الأخرى كالدفاع عن المنطقة.

ميزات الدفاع رجل لرجل

١. توزيع المسؤولية لكل لاعب بالفريق.

٢. تفضيل التصويب من المسافات المختلفة.

٣. اثارة حماس اللاعبين.

٤. اجبار الخصم على اللعب بحرص مما يؤدي الى استنفاذ الوقت وتشتيت انتباههم بين حمايتهم للكرة ومحاولاتهم للهجوم.

## عيوب الدفاع رجل لرجل

١. تتطلب من اللاعبين مجهوداً بدنياً وذهنياً عالياً،

٢. يصعب تغطية الخطأ الفردي للمدافعين.

٣. ارتكاب المدافعين للكثير من الاخطاء الشخصية.

٤. يعتبر هذا النوع من الدفاع هش بالنسبة للمناورات الهجومية والتي تحتوي على التكتيك السريع.

طريقة الدفاع المختلط يتكون هذا الدفاع من دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل لذلك يعتبر الدفاع المختلط من الاساليب الدفاعية المستخدمة في كرة السلة وفلسفته مستمده من إجادة دفاع المنطقة الى جانب دفاع رجل لرجل من أجل تطبيقه بطريقة ناجحة.

## متى نستخدم الدفاع المختلط

يستخدم هذا النوع من الدفاع عندما يكون عند الفريق الأخر لاعب أو لاعبان يجيدان التصرف بالكرة والتصويب من بعد، ففي هذه الحالة يمكن مراقبتهما جيدا عن طريق تولي مدافعان مراقبتهما بطريقة رجل لرجل في الوقت والذي يأخذ باقي أفراد الفريق تشكيل من تشكيلات الدفاع عن المنطقة.

## ميزات الدفاع المختلط

١. مقابلة القوى الهجومية بأفضل قوى دفاعية.

٢. يجمع بين مزايا الدفاع عن المنطقة والدفاع رجل لرجل.

٣. امكانية تشكيل تكتيك هجومي ضده يبقى خفيفاً.

## عيوب الدفاع المختلط

١. يتطلب تحضيراً بدنياً وذهنياً عالياً

٢. اذا فشل احد المدافعين في الخط الأمامي اصبحت الطريق الى السلة سهلة المنال.

٣. يتسبب في احباط اللاعبين المدافعين اذا ما نجح المهاجمون لأكثر من كره للوصول الى السله.

## أهم تشكيلات الدفاع المختلط

(٢ رجل لرجل +٣ منطقة) (٤ رجل لرجل +١ منطقة) (رجل لرجل +٤ منطقة).

# طريقة الدفاع الضاغط

ان الاتجاهات الحديثة في كرة السلة تعتمد على اساس ان الدفاع الضاغط اصبح ضرورة ملحة للفرق فقد كتب العديد من الخبراء والمختصين في كرة السلة نصائح عديدة من أجل الارتقاء لهذا النوع من الدفاع النشط والتي من أهمها الاستعداد البدني والنفسي التكتيكي والتكنيكي وذلك لان هذا النوع من الدفاع ما هو الا مقياس وتحديد محتوى هذه العواصل جميعها نظرا لرقي مستواء الادائي وفلسفة هذا النوع من الدفاع تتمثل في مباغتة الخصم ومهاجمته من اللحظة الاولى لذلك يتطلب جهدا كبيرا وتدريبا جادا من اللاعبين.

انواع الدفاع الضاغط :-

١. الدفاع عن المنطقة الضاغط

٢. الدفاع رجل لرجل الضاغط

٣. الدفاع المختلط الضاغط.

---

## مجالات الدفاع الضاغط بالملعب

أ. الدفاع الضاغط في كل الملعب.
ب. الدفاع الضاغط في منتصف الملعب.
ج. الدفاع الضاغط في ½ الملعب.

## ميزات الدفاع الضاغط

١. علاج نفسي رهيب ضد خصم لا يمتلك مقومات التغلب عليه.

٢. يتمشى مع روح كرة السلة الحديثة في سرعة الانتقال من الهجوم للدفاع ومن الدفاع للهجوم.

٣. دفاع نشط جريء متعب للمهاجمين قليلي الخبرة.

٤. يسمح بالهجوم الخاطف السريع عقب قطع كرات المهاجمين.

٥. يزيد من إثارة اللاعبين والمشاهدين كنتيجة الصراع الشديد بين اللاعبين.

## عيوب الدفاع الضاغط

١. يمكن التغلب عليه عن طريق الهجوم الخاطف

في الدقائق الأخيرة .

٢. في حالة ظهور التعب على لاعبي الفريق الاخر.

٣. في حالة امتلاك الفريق الاخر لاعبين طوال القامة وذلك لابعادهم من تحت السلة.

٤. في حالة افتقار الخصم الى الدقة في تمرير الكرة والتقدم بها.

وهناك أساليب دفاعية يمكن استخدامها اثناء الصراع ضد الخصم لاحباط محاولاته الهجومية ومن أهم تلك الاساليب: -

١. عند استخدام المهاجم العاب التمرير والقطع: يجب اتباع ما يلي للحد من هذه المحاولات -

أولا: يجب مراقبة تحركات الخصم جيدا مع عدم التسرع في محاولة قطع الكرة بل العمل على مضايقة المهاجم ومحاولة منعه من استلام الكرة.

ثانيا: على المدافع الآخر ان يحرم المهاجم من التمرير الجيد الدقيق وذلك بالضغط والتشويش عليه وخاصة في حالة انهائية للمحاورة.

ثالثا: اذا ما نجح المحاور من تمرير الكرة لزميله فما على المدافع الا ان يأخذ خطوة قصيرة وسريعة للخلف مع رفع احدى اليدين لاعلى وللامام (اليد القريبة من مكان القطع) والاخرى لاسفل وذلك لمحاولة قطع الكرة اذا ما حاول المهاجم تمريرها مرة ثانية لزميله أو محاولته للقيام بحركة خداعية للتخلص من المدافع.

رابعا: اما المهاجم القاطع فيجب على المدافع المراقب ان يلازمه وان يجري معه كظله مع رفع احدى يديه عاليا لمحاولة قطع الكرة اذا مررت للمهاجم مع مراقبة الكرة بطرف عينيه على ان يبقى مواجها للمهاجم القاطع حتى لا يتمكن المهاجم من خداع المدافع.

٢. الدفاع بالتغطية:-

ان الواجب يحتم تغطية المهاجم اذا ما افلت من الزميل المدافع بأن يتولى اقرب مدافع لهذا المهاجم الحر حتى يعود للدفاع كتنظيم صفوفه من جديد ويتولى كل مدافع مراقبة مهاجمة. ويحدث ذلك كثيرا في العاب التمرير أو القطع وعندما يتم ذلك فما على المدافع الذي نجح مهاجمته من التحرر من المراقبة العودة السريعة لخطوط الدفاع الخلفية لاستلام اقرب مهاجم اليه لحين استلام مهاجمه الاصلي.

ويستعمل في الحالات التالية:

١. في حالات تقارب النتيجة وخاصة في العاب الستار.

٢. اذا ما تقاعس احد المدافعين قليلا في واجباته الدفاعية اصبحت الطريق سهلة امام المهاجمين.

٣. يعرض المدافعين لارتكاب العديد من الأخطاء الشخصية.

٤. يتطلب اعدادا بدنياً ونفسياً عالياً.

## متى يستخدم الدفاع الضاغط

ان الدفاع الضاغط سلاح ذو حدين فالحد الاول يكون في صالح الفريق الذي يجيده ويستطيع ان ينفذ كل متطلبات هذا النوع من الدفاع وفي نفس الوقت يتقلب هذا السلاح على حدة الثاني ليكون مصيبة على الفريق الذي استعمله من غير علم ودراية فما على المدرب أو المدرس الا أن يعلم امكانات فريقة وان يكون قد تدرب على هذا النوع من الدفاع مرارا قبل ان يخاطر باستعماله في مبارياته.

## نصائح للاعبين الدفاع الضاغط

١٠ وضع الجسم: وخاصة للاعبين طوال القامة يجب ان يكون متزنا خفيف الحركة مع المراقبة الجيدة للخصم المستحوذ على الكرة أو بدون كرة٠

٢٠ النظر: وهو احد العوامل الهامة بالنسبة للاعبي الدفاع الضاغط فعلى اللاعب ان يرى جميع اللاعبين في الملعب٠

٣٠ الكلام: وهو عامل مساعد لانجاح الدفاع الضاغط لذا وجب الكلام مع الزميل لتوجيهه الى مكان مناسب أو لارشاد بعضهم البعض٠

٤٠ يجب ان يتعاون المدافعون فيما بينهم ضد اللاعب المحاور٠

٥٠ يجب أن يحدد اللاعب المدافع اتجاه الكرة٠

٦٠ ان لا يترك اللاعب المدافع اتجاه الكرة٠

٧٠ محاولة وضع المهاجم المستحوذ على الكرة في وضع غير مناسب ٠

بعض التمارين لتطوير الدفاع الضاغط :-

١. ارتداء الاثقال في الذراعين والقدمين على ان تكون المسافة بين الركبة والساق من (١٣٠-١٥٠).

٢. المضاعفة من تمرينات الجري للخلف.

٣. زيادة رتم السرعة اثناء التدريب بالاساليب التالية (١:١)، (٢:٣)، (٣:٤)، (٤:٤) أخيرا (٥:٥).

# الدفاع ضد العاب الستار

في كرة السلة الحديثة يكون التكتيك السائد لمحاولة تحرير أحد الزملاء من رقابة الدفاع اللصيقة هو اللجوء لألعاب الستار وهذا الاسلوب الهجومي الناجح لقي أساليب دفاعية ناجحة نذكر منها :-

١. الدفاع بتغير الخصم: تتمثل فلسفة هذا الاسلوب من الدفاع في عملية تبديل فقط بين المدافعين وزميله عند محاولة الهاجم استخدام الستار لزميله وهنا المدافع المكلف لمراقبة المهاجم القاطع مع زميله المدافع يصبح مراقبا للمهاجم الذي يؤدي عمل الستار والمدافع المكلف لمراقبة المهاجم الذي يؤدي الستار يصبح مراقبا للاعب الذي يؤدي القطع. وعند عملية التبديل بين الدفاع يجب ان يتكلم المدافع مع زميله بكلمة (بدل) حتى لا يختلط الامر على المدافعين.

٢. الدفاع بالانسحاب من خلف الزميل: يمكن استخدام هذا الاسلوب وذلك اذا كان المدافع سريعا حيث يمكنه متابعة خصمه رغم الستار المفروض عليه وذلك عن طريق أخذ خطوات خلفية قصيرة وسريعة ليصبح خلف زميله وهنا يتحرر من الستار ليتولى متابعة خصمه .

٣. الدفاع بالانزلاق بين الزميل والستار: في هذا

الاسلوب يتم متابعة المهاجم عن طريق الانزلاق السريع بخطوه سريعة بين زميله المدافع وبين الستار القائم ضده في هذه المحاولة يساعده زميله المدافع باخذ خطوة للخلف لفسخ الطريق بينه وبين اللاعب الذي يؤدي ضده عملية الستار.

٤. الدفاع بالمرور بين الخصمين: فلسفة هذا الاسلوب تكمن بالمهاجم نفسه عندما يتباطأ حتى يصل الستار أو يقطع بعيدا عن الستار وبذلك تتاح الفرصة للمدافع للحاق بمهاجمه باخذ خطوة سريعة للامام والمرور من امام الستار بنفس المساحة التي تركها له المهاجم.

## الدفاع ضد التفوق العددي

يتلخص هذا الاسلوب في تعطيل الهجوم أكبر وقت ممكن يتمكن باقي المدافعين من أخذ مراكزهم ويتم ذلك بعدة اساليب حسب الهجوم كما يلي:

١) الدفاع بلاعبين ضد ثلاثة مهاجمين: ويتم ذلك في الضغط على المهاجم لمسك الكرة فيما يتولى المدافعون الآخرون مراقبة المهاجمين الآخرين وذلك بتوسط المسافة بينهما وللخلف قليلا لغلق الطريق امام السلة فاذا ما تم التصويب فعلى اللاعبين الاستدراك السريع للأستحواذ على الكرات المرتده.

## التكتيك الفردي الدفاعي

للحد من خطورة اللاعب المهاجم سواء كان حائزا على الكرة أو بدونها ان يتابع المدافع خصمه في جميع حركاته طوال المباراة وخلال هذا العمل يحرص المدافع على عدم الانقياد لحركات الخصم الخداعية، وان يجاريه في السرعة والتوقف وتنفيذ افضل اداء دفاعي مناسب وبتوقيت سليم.

ويمكن تصنيف العمل الفردي الدفاعي الى الاساليب التكتيكية التالية:-

١) الدفاع ضد المهاجم بدون كره: يتم ذلك بالتعرف جيدا على ميزات اللاعب المهاجم الذي يقوم المدافع بالدفاع ضده ودراسته جيدا من جميع النواحي التكتيكية والمهارية واذا لم يستطيع اللاعب مجاراة مهاجمه فما عليه الا ان يترك ذلك المهاجم لزميل آخر يمكنه القيام بالمهمة وعند القيام بالدفاع ضد مهاجمه بدون كرة يجب على المدافع ان يكون باستمرار في موضع يسهل عليه اقتناص الكرة وذلك في ثقل مكانا متوسطا بينه وبين الكره وفي نفس الوقت بينه وبين الهدف مع استخدام اليد القريبة من اتجاه الكره لتهديد زميله المهاجم من التمرير اليه اما اذا كان المهاجم في الاماكن القريبة من السلة كلاعب الارتكاز مثلا فان الدفاع ضد هذا النوع يحتاج الى مقدرة بدنية عالية بالاضافة الى الانتباه الشديد والحرص خوفا من حركات الخداع والتي يستعملها

لاعبو الارتكاز باستمرار اما افضل الطرق للدفاع هنا في ان يقف المدافع واحدى القدمين خلف رجل الارتكاز والقدم الاخرى بجانبه في الاتجاه التي تكون فيه الكرة مع رفع اليد المقابلة للقدم المجاورة لهذا الخصم لتسد طريق الكرة فيهدد بذلك المهاجم الحائز علج الكرة من تمريرها أما اليد الاخرى فيفضل ان تكون دائما ملاصقة للخصم حتى يمكن الاحساس بحركاته.

٢) الدفاع ضد المهاجم الحائز على الكرة: هدف المهاجم المحتفظ بالكرة هو التمرير أو التصويب وقد سبق لي التعرض الى طريقة اداء الدفاع في هذا الموقف لكننا بصدد التعرض الى طريقة استخدام التكتيك الدفاعي:

أ- الدفاع ضد المحاور: المحاور هو اللاعب الذي يمكنه التحرك بالكرة كما يشاء لذا فما على المدافع الا حرمانه من هذا التحرك واجباره على الابتعاد عن منطقة الهدف واجبار الخصم على مسك الكرة او الابتعاد الى احد جانبي الملعب حيث تقل خطورته ومع مساعدة الزميل حيث يغلق عليه الطريق نهائيا، وهذا أنجح الطرق والاساليب التكتيكية الدفاعية ضد المحاور اما اذا نجح المهاجم بالمرور فما على المدافع الا ان يسبقه بخطوة بالقدم المعاكسة لليد المحاور بها المهاجم، اما محاولة اجبار المهاجم المحاور للكرة على

الاتجاه لاحد جانبي الملعب ومحاصرته بجوار الخط ليس الهدف الوحيد للمدافع بل ان هناك هدفا أخر يسبقه وهو تشتيت الكرة اثناء المحاورة.

ب- الدفاع ضد المرور: يعتبر التمرير احد المهارات الدفاعية والهجومية الاساسية الفعالة لنقل الكرة أو اغلاق الطريق امام المهاجم ليجبره على التمرير الغير دقيق ليتسنى له الاستحواذ على الكرة أو تثبيتها وحرمان زميله من السيطرة عليها.

ج- الدفاع ضد المصوب: يتطلب هذا النوع من الدفاع قدرا كبيرا من اللياقة البدنية المهارية فالاعب المصوب على الهدف يعتبر اللاعب الاخطر في الفريق لذا يجب مراقبته بشكل دقيق وحذر وبخفة فائقه عند الحركة أو الوثب فعندما يكون المهاجم في حالة تصويب من الثبات فان ذلك يجب ان يقابل بوثبة مناسبة من المدافع لقطع الكرة وابعادها عن طريق الهدف وبالتوقيت المناسب مع التأكد ان الكرة قد خرجت من يد المهاجم.

اما اذا كان المهاجم في حالة تصويب من الحركة (السليمة) فعلى المدافع ان يعدو سريعا ليسبق المهاجم ولو بخطوة واحدة ثم يثب لاعلى ارتفاع ممكن

محاولا كتم الكرة لاسفل أو تشتيتها لاحد جانبي الملعب اما اذا اصبح المدافع بجوار المهاجم فيجب ان يحاول تثبيت الكرة باليد القريبة، وعند الدفاع ضد المهاجم المصوب من القفز فعلى المدافع ان يثبت لاعلى مع المصوب وبالتوقيت المناسب محاولا ابعاد الكرة عن مسارها نحو الهدف وكذلك الدفاع ضد المصوب لا يقف عند هذا الحد بل يجب على المدافع ان يتابع الكرة مرة أخرى اذا ما ارتدت الكرة من اللوحة أو السلة لذا يجب على المدافع الاستدارة بالسرعة القصوى ليواجه المهاجم بالقفز لمنعه من التقدم نحو الهدف لمتابعة الكرة.

## استراتيجية التحرك الدفاعي

يستخدم المدافع التحركات الامامية والخلفية والقطرية تبعا لتحركات المهاجم او تبعا لما يريد ان يفرضه عليه من تحرك لاتجاهات معينة، ففي الحالة الاولى يفرض عليه ظروف الموقف الدفاعي في ان يتحرك لاتجاه معين وفي الحالة الثانية قد يفرض المدافع نفسه على المهاجم ان يتحرك لاتجاه معين وهذه الحركات جميعها تتم على مشطي القدمين دون اي تقاطع لكي تساعد اللاعب على السرعة ورشاقة الحركة وان تكون المسافة بين القدمين ثابتة كلما أمكن والركبتين في حالة انثناء حتى يتحقق الارتكاز والاتزان اثناء التحرك كما يجب ان يكون المدافع بين المهاجم والسلة اذا كان حائزا على الكرة، واذا لم يكن حائزا

المهاجم على الكرة فيجب ان ينحرف قليلا تبعا لبعد الكرة عن المهاجم، اما المسافة التي يجب ان يكون عليها المدافع والتي تساعده على السيطرة على خصمه والحد من مناوراته فانها تضيق وتتسع حسب المواقف التالية:

(١) سرعة المدافع بالنسبة للخصم: عنصر السرعة يلعب دورا هاما في تفوق المهاجمين على المدافعين والعكس تماما اذا كان المدافع سريعا نسبيا عن المهاجم ففي مثل هذه الحالة ان يجعل المدافع المسافة بينه وبين الخصم صغيرة ليتمكن من الضغط على المهاجم او الحد من استحواذه على الكرة اما اذا كان المدافع بطيئاً فعليه حينئذ أن يمزيد المسافة بينهما حتى لا يعطي المهاجم فرصة للخداع في حركاته.

(٢) استحواذ المهاجم أو فقده للكرة: كما سبق وذكرنا ان اخطر لاعب بالملعب هو ذلك المستحوذ على الكرة فعلى المدافع المكلف بمراقبة الخصم أن يقترب منه بمنتهى الحرص والمهارة مراعيا ما ذكرناه فيما سبق.

(٣) قرب المهاجم أو بعده عن الهدف: كلما ابتعد المهاجم عن السلة كلما قلت خطورته وهنا يجب زيادة المسافة بينه وبين المدافع المسافة بينه وبين المهاجم الى ان تنعدم تماما حين يصل الى المنطقة المحرمة أو تحت السلة.

(٤) قرب المهاجم أو بعده عن الكرة: كلما ابتعد

المهاجم عن زميله الحائز على الكرة كلما قلت خطورته ومن ثم يمكن زيادة المسافة التي يمكن ان يكون عليها المدافع وكلما اقترب الزميل الحائز على الكرة يجب ان تضيق هذه المسافة، فالكرة البعيدة عن الخصم المهاجم تحتاج الى تمريرة طويلة ووقت وهذا الوقت يساعد المدافع على التمريرة بخطوات سريعة لمشاركة الخصم في الجري وتشتيتها .

(٥) الدفاع ضد التفوق العددي في الهجوم: غالباً ما ينفرد مهاجمان بمدافع واحد وهذا الموقف يتطلب قدرة تكتيكية والتي تساعد اللاعب على قطع أو تشتيت الكرة، اما اذا وجد المدافع نفسه في مثل هذا الموقف فما عليه الا أن يتراجع بخطوات سريعة للخلف متوسطا المسافة بينهما محاولاً ما يلي:

أ- تحين الفرصة لقطع اي تمريرة .

ب- تعطيل الهجمة بحركة خداعية بانتظار احد الزملاء للمساعدة .

ج- اذا استطاع المهاجمان الاقتراب من السلة فعلى المدافع الأقتراب من المهاجم المستحوذ على الكره .

د- اذا صوب احد المهاجمين فما على المدافع الا الاستدارة في محاولة منه الاستحواذ على الكرة قبل المهاجمين .

(٦) الدفاع ضد لاعب الارتكاز: المسافة الدفاعية تنعدم حينما يتواجد المهاجم بالقرب من الهدف وهذا ينطبق تماما مع الدفاع ضد لاعب الارتكاز، ولاعب الارتكاز غالبا ما يتسلم الكرة للهدف مما يساعده على استخدام بعض حركات الخداع وحجز المدافع أو التصويب بسهولة ويسر، وحتى لا يستغل لاعب الارتكاز هذا الموقف يجب على لاعب الدفاع التقهقر بخطوة سريعة وقصيرة يبتعد عن لاعب الارتكاز ومحاولة قطع الكرة أو تثبيتها وهذه الحركة تمكن المدافع ايضا من اكتشاف الحركات الخداعية للاعب الارتكاز وسهولة متابعته حتى لا يقع ايضا فريسة للحركات أو القطع.

واذا ما نجح في منع لاعب الارتكاز من التصويب فعليه الا يقف مكتوف الايدي بل منع الخصم من التقدم نحو السلة لمتابعة الكرة وذلك بحجز لاعب الارتكاز خلف المدافع "الارتكاز الامامي" مع زيادة المسافة بين القدمين ولشغل أكبر مساحة تحت السلة فتقل فرصة الخصم لمتابعة الكرة.

(٧) الخداع الدفاعي: المدافع الجيد الذي لا يكشف عن نواياه مطلقا لخصمه مما يفرض على تحركاته الدفاعية اكبر قدر من السرية وذلك بايهام الخصم أنه قد استجاب للحركات الخداعية وفي الحقيقة انه محافظ على اتزانه ولم يترك مكانه الدفاعي ليؤدي الدفاع ضد المهارة الحقيقية وهو في كامل اتزانه، كما ان المدافع يستطيع ان يوهم المهاجم بانه غير

مشارك بصورة فعالة مع زميلة والقيام بمساعدته لينقض فجأة وبتوقف مناسب لقطع الكرة. لذلك فان الحركات الخداعية أثناء الدفاع يمكن ان تحقق فعالية قوية بشرط ان تستخدم الحركات المناسبة في الظروف والمواقف المناسبة.

٢) الدفاع بثلاثة مدافعين ضد عدد من المهاجمين: نفس الخطوات السابقة وذلك يشغل أحد المدافعين مكانا متوسطا امام سلته وخلف خط الرميه الحرة وذلك لمحاولة تكوين خط دفاع قوي امام هجوم الخصم مع ملىء أكبر مساحة دفاعية ممكنه بالاضافة الى السيطرة على الكرات المرتدة. فاذا ما أمسك احد المهاجمين الكره بعد المحاورة فهنا يضغط كل مدافع على خصمه ويتولى مراقبة المهاجم الحائز على الكره أقرب مدافع اليه بالاضافة الى مراقبة مهاجمه الاصلي.

# الباب الخامس

## تكتيك الهجوم

أن نجاح الفريق يعتمد على تفاهم الفريق كوحدة واحدة من أجل تحقيق الفوز على الخصم والاداء الجماعي انما يهدف الى تحقيق واجبات معينة تكون جزءا من الواجبات التي يسعى الفريق الى تحقيقها للتغلب على الخصم وكذلك التكتيك الهجومي هو ذلك الاداء الذي يشترك فيه لاعبان أو ثلاثة بهدف احباط محاولات الخصم الدفاعية وهذا الاداء يكون في صور وأساليب عدة واهمها هي:-

**الهجوم بالتمرير والقطع** :- يعتبر التمرير والقطع من اهم وابسط الاساليب التكنيكية في كرة السلة بل وأكثرها شيوعا. وفلسفته تقوم على تحرير احد المهاجمين من الرقابة المفروضة عليه من الخصم للانفراد بالسلة بعد تمرير الكرة اليه والتمرير والقطع يتم بأشكال مختلفة يتناسب كل منها للمواقف المختلفة ومنها :-

أ. التمرير والقطع المباشر:- وفيه يقوم اللاعب

الممرر بالقطع السريع في اتجاه السلة من يمين أو يسار زميله مما يحرره تماما من رقابة الهدف.

ب. التمرير والقطع الغير مباشر:- وهنا يقوم اللاعب بتغير اتجاهه بعد تمرير الكرة وقبل شروعه بالقطع يموه على انه يستطيع الجانب الايمن للخصم ليغير اتجاهه فجأة ويمر من الجانب الايسر.

ج. التمرير والقطع القريب:- يستخدم هذا النوع عادة في المناطق القريبة من الهدف بحيث يمرر اللاعب الى زميله ويقطع بجواره مباشرة.

د. التمرير والقطع البعيد:- عادة ما يستخدم هذا الاسلوب في المناطق البعيدة عن الهدف عندما تكون المسافة بين الممر والقاطع كبيرة.

**الهجوم باستخدام الستار** :- فلسفه هذا الهجوم تتمثل في حجز المدافع وتعطيله عن ملاحقة المهاجم ليتسنى للمهاجم الانفراد وشق الطريق الى الهدف ويمتاز هذا الاسلوب بأنه الاكثر فعالية في المباريات اذا ما راعى المهاجمون ما يلي:-

أ. أن لا تزيد المسافة بين الستار والمدافع (٩٠) سم.

ب. أن تستخدم أطراف الجسم بكفاءة أثناء العمل.

ج. عدم التحرك الا بعد التأكد من عمل الستار بواسطة الزميل.

ويصنف الستار حسب المهاجم من المدافع كما يلي: -

أ. الستار الامامي: ويتم فيه حجز المدافع بالصدر.

ب. الستار الخلفي: وفيه يواجه اللاعب الذي يؤدي الستار خصمه بالظهر.

ج. الستار الداخلي: في هذا الاسلوب يكون اللاعب الذي يؤدي الستار بين الخصم وزميله.

د. الستار الخارجي: وهنا يقوم اللاعب الذي يؤدي الستار بالوقوف بجوار الخصم. وكذلك تصنف العاب الستار ايضا تبعا لتحرك اللاعب الذي يؤدي الستار والزميل المراد تحريره من الراقبة وهي:

أ. الستار بالقياده: في هذا الاسلوب يقود المهاجم خصمه الى طريق يعترضه فيه احد الزملاء المهاجمين حيث يصطدم المدافع مع الزميل المهاجم وهنا يتم تحرير المهاجم

الاساسي من الرقابة.

ب. الستار بالالتقاط: يعتمد هذا الاسلوب على توجه احد المهاجمين لعمل الستار ضد المدافع وذلك قبل ان يبدأ المهاجم الاساسي المراد تمريره في التحرك للهروب من هذا المدافع.

ج. الستار المصاحب : يتم بتحرك اللاعب الذي يؤدي الستار في نفس اتجاه حركة الزميل ويستخدم هذا الاسلوب من الستار عندما يقطع الزميل الذي تم من اجله الستار محاورا بالكرة.

د. الستار المتقابل: يتشابه هذا الاسلوب مع الستار بالقيادة الا أن الاختلاف بسيط حيث يتم بتحرك كلا الزميلين المهاجمين في توقيت واحد ليتقابلا في نقطة واحدة محددة ليتم تصادم المدافعين ببعضهما عند نقطة التقابل ليتم تحرير المهاجمين.

الهجوم ضد دفاع المنطقة : يمكن اللعب ضد دفاع المنطقة بأسلوبين أساسيين هما:

أ. سرعة نقل الكرة الى منتصف ملعب الفريق المدافع قبل انتظامه في الدفاع.

ب. عند انتظام الدفاع يجب ان يشارك جميع

المهاجمين في الاعداد للهجوم ضد مواقع الخصم الدفاعية عن طريق الالعاب المتعارف عليها مسبقا بين المدرب واللاعبين سواء كانت عن طريق لاعبي الارتكاز او استخدام العاب الستار المزدوجة او باستخدام التمرير والقطع من خلال رجل الارتكاز ايضا.

الهجوم ضد دفاع رجل لرجل: غالبا ما يأخذ تكنيك الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل يتميز بالصعوبة في تنفيذ مراحله عن الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة لذا يتطلب هذا النوع من الهجوم اعدادا بدينأ ومهارة على مستوى اضافة الى المهارات الفردية والتي تلعب دورا هاما لانجاح هذا الهجوم.

اما الاساليب التي تستخدم لكسر هذا الاسلوب من الدفاع:

أ. سرعة الاداء في التمرير والقطع.

ب. الخطط المدروسة والتي تعتمد على العاب الستار.

ومن أجل انجاح عملية الهجوم يجب على المهاجم اتباع ما يلي: -

أ. على المهاجم التأكد من تفهم زملائه لتكنيك الاسلوب المستخدم.

ب· عدم التسرع في تنفيذ ما يطلب من المهاجم·

ج· عدم الافصاح عن الحركة المقبلة فدع الخصم في حيرة من أمره ثم فاجئه بالحركة الاصلية·

د· يجب الاستمرارية في تنويع التكتيك الهجومي حتى لا ينكشف للخصم الاسلوب المراد تنفيذه·

**الهجوم ضد الدفاع المختلط** : ان الفلسفة التي يعتمد عليها الهجوم ضد الدفاع المختلط هو أحداث فجوة بين صفوف المدافعين والتي تؤدي الى عدم التناسق فيما بينهم والتي يترتب عليه فيما بعد فشل احد الاساليب الدفاعية والتي يتكون منها الدفاع المختلط وبالتالي انهيار هذا النوع ككل كما يمكن كسر هذا الاسلوب من الدفاع باستخدام العاب الستار بالاضافة الى التمرير والقطع السريع ليتسنى تحرير المهاجمين المراقبين وبالتالي عن طريق الالعاب المدروسة والمتفق عليها سابقا تبعا لمواقف الخصم الدفاعية لينهى الفريق هجمته·

**الهجوم ضد الدفاع الضاغط** : كما هو معروف يلعب الدفاع الضاغط دورا هاما واساسيا في كرة السلة الحديثة وان مثل هذا النوع من الدفاع قد طور الهجوم ايضا ولقد استطاع خبراء كرة السلة اخيرا ان يحددوا الثغرات الهجومية لايقاف فعالية هذا الاسلوب من الدفاع والتغلب عليه واكتشاف نقاط

القوة والضعف. وفلسفة الهجوم ضد الدفاع الضاغط على أمرين اساسين هما:

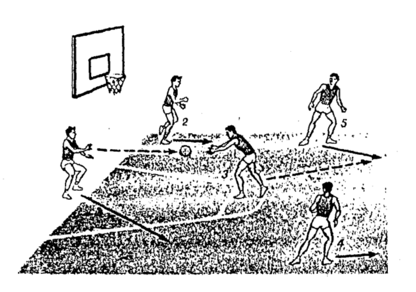
١- تفويت الفرصة على المدافعين واحباط محاولاتهم الدفاعية مع عدم التسرع أو الارتباك بين صفوف المدافعين اثناء تمرير الكرة.

٢- نقل الكرة الى نصف ملعب الفريق المدافع بدقة ويسر والقدرة على التحرر من الخصم عن طريق المناورات والعاب الخصم وانهاء المهمة بنجاح.

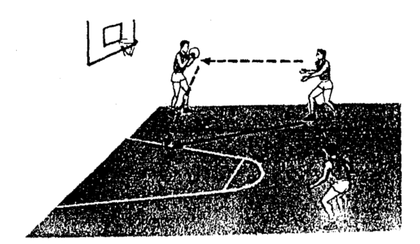
ولكسر هذا النوع من الدفاع يجب اتباع ما يلي:-

أ. التمرير والقطع السريع من خارج الحدود عقب اصابة الهدف أو عقب ادخال الكرة من الحدود الجانبية.

ب. العاب الستار والذي يتم من خلاله خطط مدروسة بدقة وقد تعارف عليها المهاجمون سابقا.




تنظيم الهجوم الخاطف



تبين الصورة كيفية تمرير الكرة من المهاجم للزميل ثم قطعه باتجاه السلة ليمررها اليه الزميل ثانية

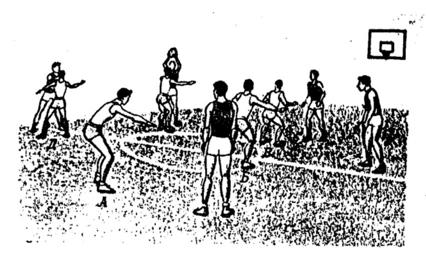
**الهجوم المسيحي** : فلسفة هذا الهجوم تعتمد على السرعة في نقل الكرة بين اثنين أو ثلاثة من اللاعبين اثناء التقدم السريع نحو الهدف قبل ان يستطيع الخصم من تنظيم دفاعه وغالبا ما يتم عقب استحواذ على الكرة المرتدة من الهدف أو عقب قطعها من الخصم أو تشتيتها.

**الهجوم مع الاحتفاظ بالكرة** : مبدأ هذا الهجوم يقوم على احتفاظ الفريق المهاجم للكرة وذلك باستخدام التمرير أو المحاورة أو الاثنين معا لأطول فترة ممكنة وهذا الاسلوب يحتاج الى مهارات فردية عالية بجلب العاب الخداع ويؤدى في الحالات التالية:

أ. عندما تكون النتيجة لصالح الفريق المهاجم ولم يتبقى على انتهاء المباراة سوى بضع ثواني.

ب. عندما يريد الفريق المهاجم ان ينهي آخر فرصة في المباراة لصالحه.

ج. عندما يريد الفريق الحائز على الكرة التقليل من نسبة الاهداف في سلته وحرمان الخصم الفوز بنسبة كبيرة من الاهداف.



الدفـاع الممـزوج (المختلـط)

**الهجوم في حالة التفوق العددي للدفاع** : فـي كـرة السلـة كثيـرا مـا نـرى حـالات يكون فيها المدافعون كثر مـن المهـاجميـن ففـي مثـل هـذا الموقـف يتـوجـب علـى المهـاجميـن اللجـوء الـى الاختـراق السـريـع فهـو الاسلـوب الامثـل فـإذا كـان المهـاجـم وحيـدا بيـن اثنيـن مـن المـدافعيـن فمـا عليـه الا أن يجعـل المـدافعيـن علـى خـط واحـد حتـى تكـون عمليـة الهجـوم سهلـة وذلـك بـالمـرور بينهمـا ، امـا اذا كـان هنـاك مهـاجمـان ضـد ثـلاثـة مـدافعيـن فـأن احـدهمـا لا بـد وان يحـاول جـذب انتبـاه اثنيـن منهـا عـن طـريـق المحـاورة بـالكـرة بـاتجـاه السـلـة فـأذا مـا انجـذب هـذان المـدافعـان يجـب التمـريـر الـى الـزميـل الـذي انفـرد بـالـدفـاع عنـه المـدافـع الثـالـث ليـدور بينهمـا اللعـب رجـل لـرجـل ومـن ثـم يسهـل التغلـب عليه.

**الهجوم في حالة التفوق العددي للمهاجمين** : اي ان

عدد المهاجمين اكثر من عدد المدافعين كأنفراد مهاجمان بمدافع واحد فإذا ما حاصر المدافع المهاجم المستحوذ على الكرة فما عليه الا ان يمرر الكرة لزميله الآخر واذا لم يهاجمه احد من المدافعين فما على المهاجم الا أن يستمرفي طريقه نحو السلة وكذلك عند الاخر عند انفراد ثلاثة مهاجمين باثنين من المدافعين كما يحدث في الهجوم الخاطف فيجب على المهاجمين الانتشار بعرض الملعب ما أمكن مع تمرير الكرة لرعب المتصف ليقف خلف خط الرمية الحرة يكمل المهاجمان الآخران التقدم وبسرعة قصوى نحو الهدف من الجانبين لتمرير الكرة لاحدهما٠

**الهجوم الخاطف** : يعتبر هذا الاسلوب الهجومي الاكثر فاعلية والاسرع في تحقيق الهدف نظرا لانه يؤدى ضد فريق لم يتوفر لديه الوقت الكافي لتنظيم دفاعه أو لم يتمكن من العودة بكامل افراده للدفاع عن سلته ضد اللاعبين المهاجمين يستخدم ضد لاعبي الدفاع طوال القامة وذلك لاعتماد هذا الاسلوب على السرعة والرشاقة والمرونة والتي لا تتوفر لدى لاعبي طوال القامة كما يستخدم ايضا ضد الفرق التي تعتمد على تكنيك الدفاع المنتظم لنشره الفوضى في صفوف الدفاع علاوة على أنه يحقق في غالبية الاحيان التفوق العددي للفريق المهاجم ويؤدى الهجوم الخاطف في الحالات التالية: -

أ٠ عند قطع الكرة اثناء تمريرها٠

ب. عند ادخال الكرة و اثناء تصويبة ناجحة.

ج. عند ادخال الكرة من خارج الحدود الجانبية للملعب.

انواع الهجوم الخاطف:-

أ. الهجوم الخاطف المنتظم: يفضل هذا النوع من الهجوم في حالة قيام الفريق باستخدام دفاع المنطقة وفلسفته تعتمد على انتشار اللاعبين في اماكن محددة واتخاذ كل منهم اتجاه معين بمجرد حصول أحد الزملاء على الكرة.

ب. الهجوم الخاطف الحر: في هذا النوع من الهجوم لا يتقيد اللاعب بتكنيك معين الا انه يعتمد على الانتشار الحر ويتطلب قدرة بدنية وفنية عالية حيث يعتمد على سرعة الجري وتغير الاتجاه وحسن التصرف والجدير بالذكر هنا ان هذا الاسلوب ظهر حديثا بعد ان اصبح من السهل ايقاف الهجوم الخاطف المنظم.

أسس نجاح الهجوم الخاطف:

أ. قدرة اللاعبين على الانطلاق السريع من حالة الدفاع الى حالة الهجوم.

ب. التمرير السليم مع السرعة في الاداء.

ج. سرعة التصرف ضد المواقف الدفاعية الى حالة الهجوم.

د. توفر بعض اللاعبين طوال القامة لجمع الكرات المرتدة من اللوحة.

هـ. توفر بعض اللاعبين الذين يمتازون بالدقة في التصويب من مسافات متوسطة وقريبة من الهدف.

# التكتيك الفردي الهجومي

التكتيك الفردي الهجومي يتنوع الى العديد من الانواع المختلفة والتي يجب ان يتدرب عليها اللاعب حتى يجيدها تماما ليتمكن من استخدامها للتحرر من مراقبة الخصم وإتاحة الفرصة امامه للتحرك بحرية اثناء ادائه لمناوره هجوميه أو عند قيامه بغزو الخصم لأصابة سلته ويمكن تصنيف تلك الاساليب الى نوعين اساسين هما :-

الأداء الفردي بالكرة :- يشتمل على التكتيك الفردي بالكرة والتي يجب ان يلم بها اللاعب ويعرف متى وكيف يستخدمها ضد دفاعات الخصم المختلفة والتي من أهمها :-

أ. القطع باستخدام الكره : ان المحور الاساسي في عملية البناء التكتيكي الفردي الهجومي هو القطع السريع حيث ان القطع الذي يتميز بعنصري السرعة والمفاجأه من أقوى المناورات الهجوميه الفرديه التي يؤديها اللاعب وعادة باستخدام القطع في العاب رجل لرجل وكذلك تعتبر المحاوره بالكره هي العلاج الأول والرئيسي في عملية القطع اذا كان اللاعب قد تسلم كرة من أحد زملائه ولم يستطيع أن يمررها وغير اسلوب القطع بالكرة اصعب من القطع الحر أي بدون كره لذا وجب على اللاعب اجادة المحاوره

بكلتا يديه مع القدره على تحضير اليد المحاوره اثناء القطع حسب وضع المدافع مع مراعاة حماية الكره واتمام عملية القطع في الوقت المناسب وبسرعة ودقه اما التصويب من الثبات يمنح اللاعب السهولة والدقة لذا فانه في حالات الرمية الحرة وفي بعض مواقف اللعب التي يكون فيها اللاعب حرا غير واقع تحت تأثير الخصم.

ب. التمرير:- دلت الدراسات العلمية والتي اجريت على التمرير ان الفريق الذي يحتفظ بالكرة مدة اكبر في المباراة عن طريق التمرير يمكن ان يحد من خطورة الفريق الآخر وذلك لتحكمه في سرعة ايقاع المباراة وامتلاك زمام اللعب ولهذا كان التمرير اهم المبادئ الآساسية والفعالة في الهجوم فالفريق الذي يجيد أفراده التمرير بشكل جيد يمكنه اداء أي خطة هجومية يكلف بها.

مسافات التمرير:-

أ. المسافة الطويلة: تستخدم بيد واحدة وفيها تتسع المسافة بين الممر والمتسلم وتستعمل غالبا الاداء الهجوم الخاطف.

ب. المسافة المتوسطة: تستخدم بيد واحدة أو كلا اليدين معا حسب المسافة التي يكون عليها المستلم

وغالبا ما تكون متوسطة الاتساع بين الممرر والمستلم وتحتاج هذه التمريرات الى الدقة والسرعة.

ج. المسافة القصيرة: تؤدى هذه التمريرات باليدين وذلك لقصر المسافة والتي لا تتجاوز ٥م كالتمريرات الصدرية أو من فوق الرأس او الدفعة البسيطة أو التمريرة الجانبية كما يمكن استخدام بعض التمريرات والتي تؤدى بيد واحدة كما ذكر وهنا يشترك الذراع كاملا في التمرير ولا يعتمد فقط على الاصابع والرفع وتغير سرعة الممر والمستلم من أهم العوامل لانجاح مثل هذه التمريرات.

د. العاب رجل الارتكاز: إن كرة السلة الحديثة اصبحت تتطلب من اللاعبين ان يجيدوا اللعب من المواقف المختلفة فكثيراً ما يجد اللاعب نفسه في الواقع رجل الارتكاز وخاصة في المنطقة المحرمة لذا كان من الواجب توضيح النقاط الرئيسية لالعاب رجل الارتكاز والتي تستخلص بمحاولة التخلص من مراقبة المدافع المكلف به، والأخذ بالمناورة وأن يحاول الاقتراب من السلة ما أمكن وذلك باستخدام اللف والدوران بمنتهى الدقة والسرعة.

الاداء الفردي بدون كره:-

ان الاداء الفردي بدون كرة يلعب دورا هاما واساسيا الى جانب التكتيك الفردي بالكرة حيث يستطيع اللاعب الذي بدون كرة ان يهيء الفرصة لاحد زملائه للحصول عليها أو تصويبها أو القطع في اتجاه الهدف والتكتيك الفردي الهجوم بدون كرة يشتمل على ما يلي:-

أ- القطع الحر:- يجب على اللاعب أن يعمل بكل حرص على مفاجأة خصمه والتخلص منه كي يتسنى له أستلام الكرة الممررة اليه من زملائه لذلك وجب على القاطع الا يوضح طريقة الرئيسية الطرق التالية:-متبعاً

١- القطع المستقيم - يعتمد على البدء السريع والانطلاق المفاجيء للتخلص من مراقبة الخصم.

٢- القطع العكسي - وفيه يقترب اللاعب القاطع من زميله الحائز على الكرة ثم يغير اتجاهه فجأة تاركا خصمه في حيرة من أمره.

ب- القطع المقصي: وهو انجح الاساليب حيث يتقابل اللاعب مع الزميل المتحرك في نقطة معينة ويمكنه خلالها من تخليصه من المدافع الذي يلازمه.

ج- تغير الاتجاه وحركة الارتكاز: تغيرا لاتجاه وحركات الارتكاز جزء مكمل للمباديء الحركية

للاعب كرة السلة بدون كرة ويجب ان يكون تغير الاتجاه مصحوباً بتغير السرعة وحركات الارتكاز تدخل في نطاق التحرر من مراقبة الخصم اللصيقه.

د- الخداع الهجومي بدون كرة: الخداع الهجومي بدون كرة يعتبر من أهم التحركات المهاريه ذلك المناورات والتي تساعد اللاعب على تحقيق النجاح ضد الخصم والتخلص منه مما يتيح للاعب قدرا اكبر من السيطرة على مجريات المباراة وهذا مما يتطلب من اللاعب من أجل تادية الخداع ان تكون لديه المرونة في الجسم والرشاقة والسرعة في الاداء كذلك التوقيت لتأدية الحركات الاساسية المناسبة.

هـ- الأداء المباشر أو الغير المباشر

الاداء المباشر: وفيه يستخدم اللاعب جميع التحركات والاساليب التي سردناها سابقا وفيه يستخدم اللاعب سواء استخدام الكرة أم لم يستخدمها حيث تعتبر المحور الاساسي لاهتمامات الدفاع فهو يؤدي عمل تكتيكي لخدعة الاداء المهاري المطلوب.

الاداء الغير مباشر: كما هو معروف أن لعبة كرة السلة هي الحركة الدائمة والاداء المستمر لذلك فان أهم صفات اللاعب المواظبة على

استمرارية الحركه خاصة تلك الحركة التي تشد اليه المدافعين وتشغل اهتمامهم في كرة السلة الحديثة يعتبر الدفاع اللصيق الاسلوب السائد لذا اللاعب الجيد الذي يخلق لنفسه أو لغيره من اللاعبين سواء كان ذلك بالقطع السريع أو بمناورات تغير السرعة والاتجاه أو بالمظاهره بعدم الاشتراك الحقيقي.

# الباب السادس

## العوامل البيوميكانيكية في كرة السلة

قبل الخوض في دراسة العلاقة بين البيوميكانيك ولعبة كرة السلة لا بد هنا من إعطاء القارىء لمحة موجزة عن مفهوم البيوميكانيك بشكل عام والبيوميكانيك الرياضي بشكل خاص.

كلمة البيوميكانيك تتكون من كلمتين مركبتين الأولى بيو (Bio) وتعني بالأغريقيه الحياه والثانيه ميكانيك (Mechanic) وتعني الآله وإذا اخذنا المعنى الحرفي لهذه الكلمة يكون مفهومها تطبيق الميكانيكا على الأجسام الحيه. وبشكل عام البيوميكانيك هو علم يدرس تأثير القوى الداخليه (العضلات، الأوتار) والخارجية (الجاذبية الارضيه، رد الفعل، المقاومة) على الأجسام.

ظهر البيوميكانيك كمجال للبحث العلمي منذ زمن طويل وتعتبر تطبيقاته واسعه مثل دراسة بيوميكانيكيه التشريح الوظيفي والجراحه الخاصة والهندسه الحيويه الطبيه والعلاج الطبيعي وعلم النفس الصناعي والتربية الرياضية.

البيوميكانيك الرياضي يقوم على اساس تحليل الحركات وتوضيح وتحسين التكنيك الرياضي وذلك بتطبيق القوانين الميكانيكية على سير الحركات تحت شروط بيولوجيه (فسيولوجيه، تشريحيه، نفسيه).

والمقصود بالتحليل هو تقسيم وتجزيء الجسم الى الأجزاء المكونه وتحليل الحركات هو تحليلها ميكانيكياً اي دراسة ووصف الحركه ومسبباتها. أما التحليل الميكانيكي فيقسم الى نوعين أساسيين هما:-

١- التحليل الكينماتيكي أو الوصفي والمقصود به هو وصف الحركة وصفا نوعيا أو كميا (الزمن، السرعه، التسارع) حيث يتم الكشف اذا ما كانت الحركه منتظمه أو غير منتظمه بالاضافه الى ذلك يتم معرفة مسار الحركه سواء كانت دائريه أو خطيه (مستقيمه أو منحنيه).

٢- التحليل الكينتيكي أو السببي والمقصود به هو وصف مسببات الحركه (دراسة القوى) سواء كانت قوى داخليه أو خارجيه. أن تحليل التمارين الخاصه في التدريب عن طريق البيوميكانيك يسهل على المدرب عملية الكشف عن العوامل الكينماتيكية والكينتكية والتي تسهم في رفع المستوى الفني والوصول الى أعلى المستويات وبالتالي تتم عملية الكشف عن انسجام القوه المطلوبه مع الأداء الحركي للحركه المراد اداؤها. وقد اشتهر علماء كثيرون في تحليل الحركات أمثال (هوخموت، لينزي) وأكدوا أهمية تطبيق القوانين والمعلومات الميكانيكيه على سير الحركات الرياضيه وللقيام بالتحليل الميكانيكي للحركات الرياضيه يتطلب استخدام أجهزة دقيقه ومن بين هذه الأجهزه (الفيديو، التصوير السينمائي، مسطح رد الفعل، الكسولومترى) أما

التصوير السينمائي يعتبر الأكثر استعمالا وذلك لقياسه للحركه بسرعه عالية مما يساعد على دقة التحليل الحركي.

## التحليل الحركي للعبة كرة السلة

في أية لعبه من الألعاب الرياضيه يسعى اللاعبون للفوز والفوز في هذه اللعبه يتم بأدخال الكره في سلة الخصم بأكبر عدد من المرات. ولربما يتساءل البعض عن الاسباب التي تؤدي الى احراز نقطة أو عدم احرازها في سلة الخصم. وهنا يأتي دور البحث العلمي لأثبات العوامل الهامه المؤثره والتي تساعد على احراز النقطه (القيام بتحليل الحركه سواء أكانت للاعب أو للكره).

وأي تحليل لأية لعبة جماعيه يعتبر معقداً ويحتاج الى وقت وجهد متواصل. ولتسهيل فهم تحليل لعبة كرة السله لا بد من التعرض لكل مهاره من المهارات وسرد العوامل البيوميكانيكيه التي قد تسهم في احراز النقاط والذي يشتمل على حالتي الهجوم والدفاع ايضا.

١- التمرير (Passing) التمرير هو انتقال الكره من يد أو يدي اللاعب الى آخر من نفس الفريق. بالاضافه الى تمرير الكره على الارض

أحياناً، وحركة الكره في الطيران خلال التمرير تشبه حركة القذائف والتي تحدث في بعدين على سطح الأرض وهذا يعني عند رمي الكره افقيا الى الامام تعطيها يد اللاعب سرعه أفقيه أماميه، وفي الوقت ذاته تسحبها قوة الجاذبيه الارضيه عاموديا الى الأسفل حيث ان الحركتين مستقلتان فعند دفع الكره بسرعه الى الأمام تسقط في الوقت ذاته نحو الارض كأي جسم يسقط عاموديا نحو الاسفل بتسارع مقداره ٩ر٨ متر لكل ثانيه تربيع. ومن هنا يتبين لنا عند اهمال مقاومة الهواء فإن الكره تخضع تحت تأثير قوتين هما قوة الرمي وقوة الجاذبيه الارضيه (المسافه التي يقطعها المقذوف تعتمد على السرعه الأبتدائيه للمقذوف وزاوية الرمي كما هو مبين في المعادله رقم (١)

$$R = V^2 \frac{\sin 2\alpha}{g} \quad \ldots\ldots\ldots\ldots \quad (1)$$

حيث أن :

R المسافه التي يقطعها المقذوف
V السرعه الأبتدائيه
α الزاويه بين حركة السرعه والمحور الافقي
g تسارع الجاذبية الارضيه

هذه المعادله صحيحه اذا كانت نقطة القذف والسقوط في نفس مستوى الارض. ولكن الحال يختلف عن رمي الكرة في لعبة كرة السله حيث ان الكره يتم رميها من ارتفاع فوق سطح الارض (مثلا ٢,١٥م) وتعود بعد فترة زمنية الى الارض أي بمعنى آخر نقطة الرمي والسقوط هنا ليس في مستوى واحد.

وعلى اية حال معادلة رقم (١) تبين أن حركة الكرة في الطيران تعتمد على السرعة الابتدائية للكرة والزاويه وهذا نتيجة القوى العضلية الناتجه من الأجزاء المختلفه من جسم اللاعب ونجاح التمرير يعتمد على اتمام عملية التمرير قبل ان يتدخل الدفاع ويقطع الكره ومن ثم تلعب القوى العضلية والعوامل التي تم سردها مسبقا في تحديد المسافه التي تقطعها الكره. القوى الناتجه من ثني الأصابع والرسغ ومد الكوع تحدد السرعة والاتجاه للكره وبالتالي المسافه التي تقطعها. أما اذا كانت هذه القوى غير فعالة (على سبيل المثال في التمريره الطويلـه) نحتاج هنا الى بعض القوى الناتجه من الجذع والرجلين كقوى مساعدة. أما الارتفاع الذي ترمي منه الكره يعتمد على نوعية التمريره وعلى الصفات البدنيه للاعب وأخيراً وعند تمرير اللاعب للكره يعطيها دوران خلفي لأن ذلك يقلل من نسبة تأثير الجاذبية الأرضيه على الكره بحيث الا تكون نسبة الدوران كبيره لكي لا يؤثر على عملية مسك الكره من قبل اللاعب المستقبل وهذا ما نراه عندما يعطي الرامي للكره

دوران جانبي حيث يحدث ارباك للاعب المستقبل للكره.
وتمرير الكره ممكن أن يكون بيد واحده أو باليدين معاً من مستوى الصدر أو من فوق الرأس وقد اجري العالمان (Allesn and Ruffner) تحليلاً علمياً لاثنين وسبعين مباراه (٧٢) حيث استنتجوا ان التمريره العدديه اكثر استعمالا وشيوعا وضماناً من التمرير بيد واحده.

## التنطيط

الهدف من التنطيط بالكره هو التقدم بالكره عندما تكون امكانية التمرير مستحيله أو غير مرغوب بها في تلك اللحظه. والحركه في تنطيط الكرة تحتوي على عدد من التكرارات المتسلسله ومن وجهة النظر البيوميكانيكيه يمكن تلخيص ما يحدث في هذه المرحلة بالنقاط التاليه:-

١- يقوم منطط الكره بالتأثير على الكره بقوه اماميه سفليه حيث يتم الدفع باتجاه الارض (كما هو مبين بالشكل (١) حيث ان الكره في هذه الحاله تقع تحت تأثير قوتين هما القوه الامامية السفلية وقوة الجاذبية الارضيه وهما اللذان يحددان سرعة انطلاق الكرة من حيث يد اللاعب (مقاومة الهواء صغيرة جداً) والتي بالتالي تحدد مسار طيران الكره الذي يأخذ عادة شكل منحنى حتى تلامس الارض.




شكل (١) الفعل ورد الفعل في تنطيط الكرة

شكل (١)

وبعد تلامس الكره الارض تقوم الأرض بالتأثير على الكره بقوة معاكسه وتغير مقدار واتجاه سرعة الكره (شكل ١) علماً بأن مقدار واتجاه السرعة يعتمد على سرعة الكره قبل تلامسها بالأرض.

٢- تأخذ الكره بعد تصادمها بالأرض مساراً منحنياً لتلامس يد المنطط وهنا يجب على المنطط ان يتحرك بسرعة أفقية تقريباً مساوية لسرعة الكرة لضمان استقبال الكره بعد تلامسها مع الارض ويقوم المنطط ببذل قوة للتقليل من سرعة الكره العامودية بحيث تصبح صفرا ومن ثم ارجاعها مرة أخرى لتلامس الأرض ويجب ان نشير هنا إلى

القوة التي يبذلها اللاعب لتغير السرعه الى الصفر تعتمد على المسافة التي تؤثر بها القوة بالاضافه الى السرعة التي تتحرك بها الكرة. عندما تلامس الكره يد اللاعب.

ولحساب معامل الارتداد عند تصادم الكره مع الارض نأخذ المثال التالي: - لو فرضنا ان الكره لامست الأرض بسرعة عامودية سفلية مقدارها ٦٫٣ مترا لكل ثانيه وعند ارتدادها كانت سرعتها العامودية العلويه مقدارها ٥ متر لكل ثانيه وإذا فرضنا أن الأتجاه للأعلى هو موجب ولأسفل هو سالب فأن معامل الارتداد يتم حسابه باستخدام القانون.

$$e = -\frac{V_2 - u_2}{V_1 - u_1}$$

$$e = -\frac{5.0 - 0}{6.3 - 0} = 0.8$$

حيث أن ( $V_1$ , $V_2$ ) هما سرعة الكرة قبل وبعد التصادم ( $u_1$, $u_2$ ) سرعة الارض قبل وبعد التصادم (الارض هنا جسم ثابت لذلك سرعتها تساوي صفر) وقانون حساب معامل الارتداد يستخدم في الكشف على الارتفاع الذي تصل اليه كرة السله عند

استخدامها بأنواع مختلفة من السطوح.

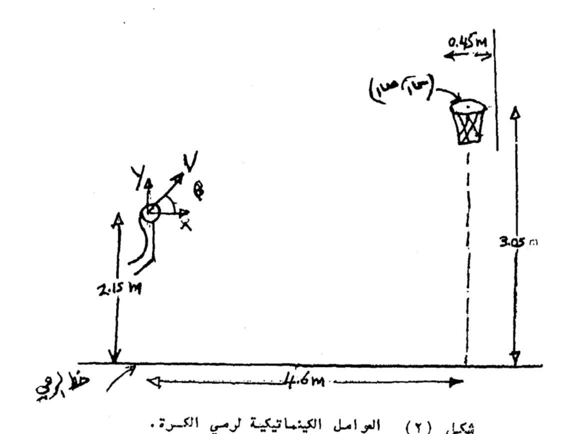
التصويب Shooting

يعرف العالم Wooden التصويب بأنه (تمريره الى السلة) . "A pass to the basket" .

والهدف من التصويب هو نقل الكرة من اليد أو اليدين للاعب الى داخل السلة ومن وجهة النظر الميكانيكية نجد انه بالاضافة الى تطبيق القوة على الكرة فهناك عدة عوامل تحدد مسار طيران الكرة وهي نفسها العوامل التي تحدد مسار حركة المقذوفات عند الانطلاق. ومن أهم العوامل التي تؤثر على حركة الكرة اثناء الطيران الارتفاع الذي تنطلق منه الكرة من يد الرامي، سرعة وزاوية الانطلاق. الارتفاع الذي تنطلق منه الكرة باتجاه المرمى يعتمد بدرجة كبيرة على طول اللاعب وعلى نوعية الرمية المستخدمة في التصويب حيث ان الأخيرة تعتمد على مكان اللاعب في الملعب. فاذا ثبتنا على سبيل المثال الارتفاع الذي تنطلق منه الكرة فأن الأختيار المناسب لمقدار السرعة والزاوية عند الأنطلاق من الممكن ان يؤدي الى دخول الكرة في السلة وذلك معتمداً على ما يلي:

١- المسافة الأفقية بين الرامي والسلة حيث انها تؤثر على سرعة الكرة عند الأنطلاق.
٢- مهارة رجل الدفاع.

٢- زاويــة دخــول الكــره للسلــه- وهــي الــزاويــه التــي تصنعهــا الكــره مــع المحــور الأفقــي عنــدمــا تقترب مــن السلــه ونظــراً لأهميــة العــوامــل التــي سبــق ذكــرهــا علــى مســار طيــران الكــره فــلا بــد هنــا ان نحــاول تــوضيــح أهميــة ذكــرهــا كــل عــامــل علــى حــدة فــي التحكــم فــي مســار طيــران الكــرة٠




شكل (٢) العوامل الكينماتيكية لرمي الكرة٠

يمثل العلاقة بين العوامل المختلفة التي تؤثر في احراز النقطة٠

١ المسافة الأفقية بين الرامي والمرمى:

---

في عام ١٩٧٢ قام العالم ( Bunn ) بدراسة العلاقه بين دقة التصويب والمسافه التي يرمي منها اللاعب من خلال مباريات عديده وتوصل الى ان دقة التصويب تتناسب تناسباً عكسياً مع المسافه التي يرمي منها اللاعب الى السله (أي كلما كانت المسافه قليله ما بين اللاعب والسله كلما زادت دقة تصويبه وكلما بعد اللاعب عن السله كان أقل دقه في التصويب)

٢ - مهارة رجل الدفاع :

كلما كان رجل الدفاع أقرب وأطول وقدرته على القفز جيده وحسابه للسرعه وزاوية الرمي الصحيحه كلما كان له القدره على قطع كرة المصوب وحرمانه من أحراز نقطه.

٣- زاوية دخول الكرة في السله:

زاوية الدخول هي من أهم العوامل التي تسهم في إحراز النقطه، فعلى سبيل المثال اذا رميت الكره بحيث تصل الى حافة الحلقه من الأعلى اي زاوية الدخول هنا ٩٠ كما هو مبين في الشكل (٢) فأن دخولها للسله سيكون من خلال فتحة الحلقه (قطر الحلقة الذي يساوي ١٨ إنش) أما في حالة رمي الكرة بزاوية أقل من ٩٠ أي مثلا ٦٠، ٢٩، ٢٢ فأن القطر في هذه الحالات يكون اقل من ١٨ إنش ويكوه حسابه رياضيا حسب المعادله التاليه:-

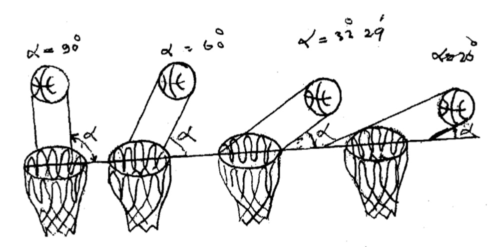
د= ١٨ جا $\alpha$ حيث أن

د هو قطر الحلقه

$\alpha$ زاوية الدخول

أما اذا كانت د مساويه لقطر الكره تقريبا فنكون قد حصلنا على زوايا الدخول الدنيا. فاذا كان قطر الكره مثلا ٩٫٧١ إنش فمن الممكن حساب

الزاويه الدنيا للدخول بما يلي شكل (٤).




شكل٣ زوايا دخول الكرة في السلة

شكل (٤) زاوية الدخول

٣٢° ٢٩' = α

د = ١٨ حا α

٩٫٧١ = ١٨ حا α

حا α = ٩٫٧١ / ١٨

حا α = ٠٫٥٢٩٤

α = ٢٩' ٣٢°

فمن هنا نستنتج أن مدى زوايا الدخول بين $٣٢^{\circ}\,٣٩'$ ، $٨٩^{\circ}\,٥٩'$ وأن زوايا الدخول تتناسب تناسبا طردياً مع كل من سرعة وزاوية انطلاق الكره فعلى سبيل المثال اذا كانت المسافة الأفقيه بين الرامي والسله تساوي ١٥ إنش كما هو الحال في الرميه الحره وانطلقت الكره من ارتفاع مقداره ٧ أقدام فوق الأرض وأن زاوية الدخول $٨٧^{\circ}$ فان ذلك يتطلب من اللاعب أن يرمي الكره بسرعه مقدارها ٦٤ قدم لكل ثانيه وهي سرعه تفوق قدرات اللاعب الذي يستخدم الضربات التقليدية. والحقيقة انه عملياً من الصعب رمي الكره بزاويه قريبه من ٩٠ (شكل ٢ يوضح بيانياً العلاقه بين كل من سرعة وزاوية الأنطلاق مع زوايا الدخول عند اطلاق الكرة من ارتفاع يساوي ٧ أقدام (٢,٠٥ متر) ومسافه أفقية من السلة تساوي ١٥ قدم (٤,٦ متر).

ولتوضيح وتحليل الحركه في التصويب فنأخذ مثالاً العوامل الميكانيكيه التي تؤثر وتسهم في احراز النقطه في الرميه الحره.

لنفرض مثلاً ان الارتفاع الذي ترمى منه الكره على الحلقه يساوي ٧ أقدام فوق خط الرمي وهذا بالطبع يتغير من لاعب الى آخر حسب طول اللاعب فاذا فرضنا أن إحداثيات مركز ثقل السلة هو ($س_1$، $ص_1$) وأن الزمن الذي تأخذه الكره للوصول الى السلة هو (ن) فحسب نظرية المقذوفات فأن المسافه الأفقية التي تقطعها الكره تساوي

$س_1$ = ع جتا B ن حيث أن (١)

$س_1$ هي المسافة الأفقية التي قطعتها الكره

ع هي السرعة الابتدائية للكره

B هي الزاوية التي تصنعها محصلة السرعة الأبتدائية مع المحور الأفقي .

ن الزمن المأخوذ لقطع المسافه (الوصول الى الحلق) .

أما المسافة العامودية التي تقطعها الكرة فيعبر عنها رياضياً كما يلي

$$ص_{١} = ع \text{ حا } B \text{ ن} - \frac{١}{٢} \text{ ح ن}^{٢} \quad .... \quad (٢)$$

حيث أن :-

$ص_{١}$ هي المسافة العامودية التي تقطعها الكرة.

ح تسارع الجاذبية الأرضيه

معادله رقم (١) يمكن كتابتها كما يلي :-

$$ن = \frac{س_{١}}{ع \text{ جتا } B}$$

بالتعويض في المعادله رقم (٢) بدل من الزمن ن نحصل على :-

$$ص_{١} = س_{١} \text{ ظا } B - \frac{ح س_{١}^{٢}}{٢ ع^{٢}} \text{ قا}^{٢} B \qquad (٣)$$

في المباريات الرسميه يعطي اللاعب ثلاث محاولات لأحراز نقطه يجب على اللاعب في المحاولات الثلاثه الحصول على نفس السرعة وزاوية الرمي (الانطلاق)

نعوض بدلاً من قا$^{2}$B بدلاً له ظا في المعادلة رقم (٢) حيث أن قا$^{2}$B= ١+ ظا$^{2}$B وبالتالي نحصل على المعادلة التالية

$$\frac{\text{ح}\,\text{س}_{1}^{2}}{2\,\text{ع}^{2}}\,\text{ظا}^{2}B - \text{س}_{1}\,\text{ظا}\,B + \text{ص}_{1} + \frac{\text{ح}\,\text{س}_{1}^{2}}{2\,\text{ع}^{2}} = \text{صفر}$$

ونحل هذه المعادله للحصول على مقدار الزاوية

$$\text{ظا}\,B = \frac{\text{ع}^{2}}{\text{ح}\,\text{س}_{1}}\left[1 \pm \sqrt{1 - \frac{2\,\text{ح}}{\text{ع}^{2}}\left(\text{ص}_{1} + \frac{\text{ح}\,\text{س}_{1}^{2}}{2\,\text{ع}^{2}}\right)}\,\right] \quad \ldots\ldots (٤)$$

فاذا علم ان مركز ثقل كرة السله على ارتفاع ٧ أقدام فوق خط الرمي وان سرعة انطلاق الكره=٢٨ قدم لكل ثانيه وأن ح = ٣٢ قدم لكل ثانيه تربيع وأن $\text{س}_{1}$ = ١٥ قدم وأن $\text{ص}_{1}$=٢ قدم وبالتعويض في المعادلة (٤) نحصل على ظا B = ٢,٠٩٢٩ تقريباً وبذلك تكون :-

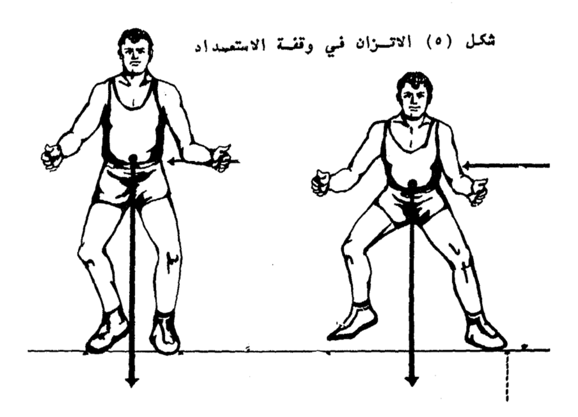
B = ٢٨َ ٦٤° أو ٢٦َ ٢٦° وهذه هي الزاوية التي تعملها سرعة مركز ثقل الكره مع المحور الافقي.

نستنتج من ذلك أن هناك زاويتين للرمي هما ٢٨ ٦٤° أو ٢٦ ٣٦ ٢٦° فعند اختيار الزاويتين للرمي يجب ان نتذكر أن زاوية الدخول الدنيا للحلقه تساوي ٢٩ ٢٢° . ومن هنا نستطيع القول ان هناك عدة عوامل ميكانيكيه تسهم في احراز النقطة من خلال التصويب ونستطيع ايضاً القول أن الرميه الحره تعتمد اعتماداً كلياً على السرعة الإبتدائية للرمي وزاوية الرمي والارتفاع الذي تطلق منه الكره والذي يعتمد بشكل عام على طول اللاعب ونوعية الرمية.

## وضع القدمين وعمل القدمين:

---

اللاعب المدافع هو لاعب مناور أيضا في كرة السلة فيجب أن يكون في وضع يؤهله للتحرك بسرعة عالية وفي جميع الاتجاهات. ومن أجل الوصول الى أهدافه وجب عليه أن يبذل قوة عالية لتكسبه التسارع. إن وقفة الاستعداد (مركز الثقل يقع الى الداخل وبالأخص في المقعدة) وفتحة القدمين باتساع الصدر، والركبتين مثنيتان ولهم الأثر الأكبر في عملية اتزان الجسم ليستطيع المدافع الحركة بسرعة عالية وهنا القوة تأتي بشكل رئيسي من العضلات ومن الأرجل وتنتقل الى الأرض من خلال الأقدام فمن هنا يتبين لنا أن موقع الأرجل والقدمين لهم أثر كبير في انتاج سرعة عالية (شكل ٥).



شكل (٥) الاتزان في وقفة الاستعداد

القفز:

-------

هو ارتقاء اللاعب للأعلى أي زيادة كمية طاقة الوضع ( الكتلة x تسارع الجاذبيه الارضيه x الأرتفاع). الارتفاع الذي يصل اليه اللاعب عندما يقفز الى أعلى هو مجموع:

١- أعلى ارتفاع يمكن أن يصل اليه مركز ثقل اللاعب.

٢- المسافه التي يقفزها فوق مستوى طوله وذلك يعتمد على موقع الجسم وهو في الهواء.

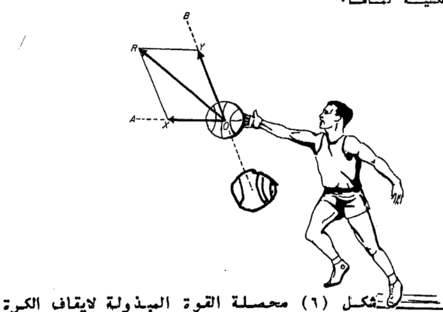
والأرتفاع الذي يصل اليه اللاعب ليس المهم هنا ولكن الأهم هو عامل الزمن (التوقيت المثالي). ومن جهة النظر الميكانيكية يتوقع أن

يكون الارتفاع الذي يصل اليه مركز الثقل أعلى اذا ما بدأ اللاعب بالقفز بعد مسار عدة خطوات ومن ثم القفز ففي ذلك يكتسب اللاعب طاقة حركيه خلال عملية الجري وبالتالي تساعده في عملية القفز والوصول الى أعلى ارتفاع (الطاقة الحركية الانتقالية= $\frac{1}{2}$ ك $ع^2$ حيث أن (ك) هي كتلة اللاعب ($ع^2$) هي مربع سرعة اللاعب الانتقالية)٠

إن التحليل الحركي للعبة كرة السله يسهم في تطوير اللعبة والوصول بها الى أعلى المستويات وبالرغم من ذلك نجد أن الدراسات العلميه لتحليل المهارات المختلفه نادره وقليلة جداً٠

ولنفسر وبشكل أوضح أهمية إتزان الجسم كعامل يساهم في زيادة فعالية اللاعب المدافع نأخذ المثال التالي:-

لو فرضنا أن الكره رُميت بحيث كانت تبتعد مسافه عن اللاعب المستقبل فكان من الضروره أن يمد اللاعب يده ليبذل قوة بالاتجاه O X ( كما في الشكل ٦ ) ولما كانت متجهه بالاتجاه O Y فأن الأتجاه الذي سوف تأخذه الكره هو محصلة القوتان في الاتجاه XO و Y O أي بالاتجاه R O فلو لم يكن اللاعب في حالة اتزان وفي وضع يسمح له بمد اليد بقطع الكره أو التقاطها لكانت النتيجه عكسيه تماماً٠

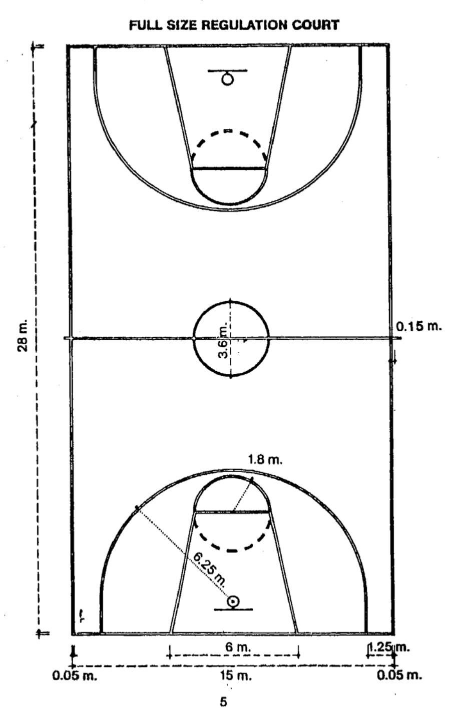



شكل (٦) محصلة القوة المبذولة لايقاف الكرة

# الباب السابع

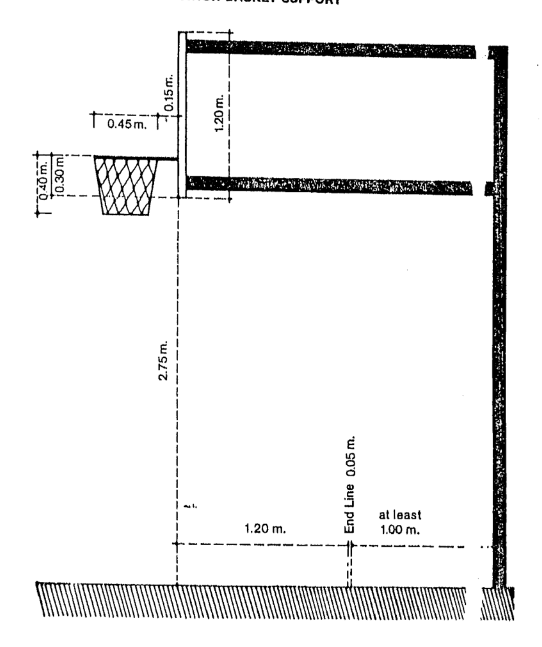
# قانون كرة السلة

## المقاييس القانونية للملعب



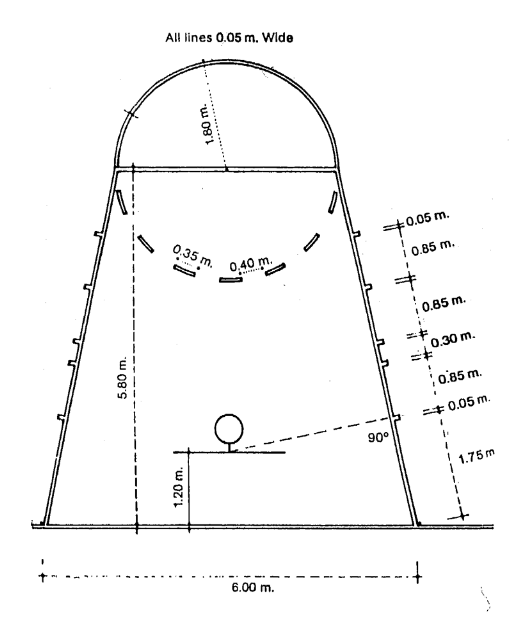
## حامل لوحة الهدف والسلة

**REGULATION BASKET SUPPORT**



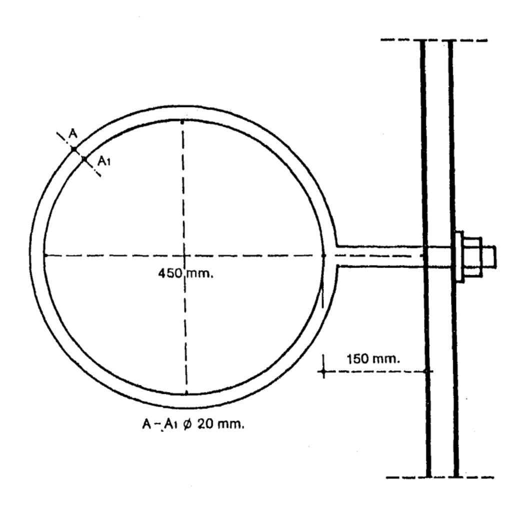
## منطقة الرمية الحرة

**REGULATION FREE THROW LANE**



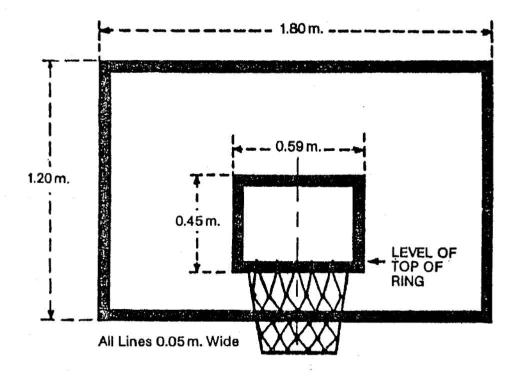
# الحلقة القانونية

**REGULATION RING**



# لوحة الهدف والسلة

**REGULATION BACKBOARD MARKINGS**



مادة (١) تعريف اللعبة — DEFINITION

تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين . وغرض كل فريق ان يقذف الكرة في سلة الفريق المنافس وأن يمنع الفريق الاخر من الاستحواذ على الكرة أو اصابة الهدف . ويجوز تمرير الكرة او قذفها او دحرجتها او المحاورة بها في اي اتجاه . وذلك في حدود الاحكام المنصوص عنها في القواعد التالية :

مادة (٢) مقاييس الملعب — COURT-DIMENSION

ملعب كرة السلة عبارة عن سطح صلب مستطيل الشكل خال من العوائق .

في المنافسات الاولمبية والبطولات العالمية يجب ان تكون مقاييس الملعب ٢٨م طولا و ١٥م عرضا وتقاس من الحافة الداخلية لخطوط الحدود . وفي جميع المسابقات الاخرى التي تكون باشراف الاتحاد الدولي لكرة السلة للهواة مثل لجنة المنطقة في حالة تقسيمها الى مناطق او المنافسات القارية او الاتحاد الوطني لجميع المنافسات الاهلية تكون لديه السلطة ليعتمد مقاسات الملاعب التي تقع في نطاق الابعاد التالية :

نقصان ٤م طولا و٢م في العرض شريطة ان تكون هذه التغييرات متناسبة لبعضها البعض . ومع هذا يجب ان تكون جميع الملاعب الحديثة التي يتم تشييدها متفقة مع المتطلبات المخصصة للمنافسات الرسمية الرئيسية لاتحاد كرة السلة الدولي للهواة وتكون ٢٨م طولا و١٥م عرضا . كما ويجب الا يقل ارتفاع السقف في الملاعب المغطاة عن سبعة امتار . وأن توضع وحدات الاضاءة بحيث لا تؤثر على رؤية اللاعب في محاولة لاصابة الهدف . كما ويجب ان تكون الاضاءة كافية وتوزيعها منتظما على أرض الملعب .

مادة (٢) المناطق التي تحتسب فيها الاصابة بثلاث نقاط :
THREE - POINT FIELD GOAL AREAS

يجب ان تحدد المناطق على ارض الملعب المحددة بقوسين ويكون كل قوس على شكل نصف دائرة بخطوط قطر كل منها ٦٫٢٥م من الحد الخارجي ويكون مركزه نقطة على الارض على نحو عمودي مباشر لمركز السلة بالضبط . وتستمر الخطوط موازية للحدود الجانبية وتنتهي عند الحدود النهائية ، وتكون المسافة المرسومة من الحافة الداخلية من منتصف نقطة الحد النهائي الى نقطة المركز التي شكل منها القوس ١٫٥٧٥م .

مادة (٤) الفرق :

يتكون كل فريق بما لا يزيد عن عشرة لاعبين ويكون أحدهم رئيسا لهم بالاضافة الى المدرب كما يجوز ان يكون للمدرب مساعد ( انظر المادة ١٥ ) ومن الجائز ان يزداد عدد الفريق الى اثني عشر لاعبا في المسابقات التي يتعين ان يلعب فيها هذا الفريق اكثر من خمس مباريات .

يأخذ عضو الفريق صفة اللاعب عندما يكون على ارض الملعب ومؤهلا للعب . والا يكون احتياطيا . يصبح الاحتياطي لاعبا، عندما يشير اليه الحكم بدخول الملعب ويصبح اللاعب احتياطيا عندما يغادر أرض الملعب كما هو مجاز بالقانون .

يرقم قميص كل لاعب من الامام والخلف بارقام واضحة ذات لون ثابت ، ةروية واضحة، ومغايرة للون القميص وتصنع من شريط لايقل عرضه عن ٢سم بحيث لايقل طول الرقم الموضوع من الخلف عن ٢٠سم والموضوع من الامام عن ١٠سم ويستعمل الفريقان الارقام من ٤ - ١٥ ولا يجوز لافراد الفريق الواحد ان يحملوا أرقاما مماثلة ، كما ويجب على افراد الفريق الواحد ان يرتدوا قمصانا من نفس اللون ، ومرقمة من الامام والخلف .

مادة (٥) وقت اللعب : PLYING TIME

ينقسم وقت المبارة الى شوطين كل منهما عشرون دقيقة يتخللها عادة فترة استراحة مدتها

١٠ دقائق .

مادة (٦) كرة القفز : JUMP-BALL

تحدث كرة القفز عندما يقذف الحكم الكرة بين لاعبين متنافسين عند اجراء كرة القفز . يقف كل من اللاعبين القافزين بكلتا قدميه داخل نصف الدائرة القريب من سلته وتكون احدى قدميه قريبة من مركز الخط الواقع بينهما . وعندئذ يقذف الحكم الكرة بين القافزين الى اعلى ( عموديا ) في مستوى عامودي على الحدين الجانبيين بارتفاع لايستطيع معه اي من القافزين لمس الكرة بيده مهما قفز وذلك حتى تسقط الكرة بينهما . وبعد ان تصل الكرة الى اقصى ارتفاع لها . يقوم أحد هذين اللاعبين او كلاهما بضربها بيده .

فاذا سقطت الكرة على أرض الملعب دون ان يلمسها احد القافزين على الاقل ، فعلى الحكم ان يعيد قذفها من جديد من نفس المكان .

ولايجوز لاي لاعب من القافزين ان يضرب الكرة بيده قبل ان تصل الى اقصى ارتفاع لها ، كما لايجوز لاي منهما ترك مكانه في الدائرة قبل ان يضرب احدهما الكرة ولكل منهما الحق في ضرب الكرة مرتين فقط .

ولا ينبغي لاي منهما لمس الكرة بعد ضربته

الثانية لهاء الا اذا لمسها احد اللاعبين الثمانية الاخرين او اذا لمست الارض او السلة او لوحة الاهداف .

ومن هذا يتضح ان للقافزين معا، الحق في ضرب الكرة اربع مرات - اثنتان لكل منهما . وعند اجراء عملية القفز يجب على اللاعبين الثمانية الاخرين ان يبقوا خارج الاسطوانة الوهمية المقامة على محيط الدائرة ، حتى يضرب الكرة احد القافزين .

ولايجوز للاعبي الفريق ان يشغلوا اماكن متجاورة حول محيط دائرة القفز اذا رغب احد اللاعبين للفريق المنافس شغل احد هذه الاماكن .

ويجب ان يراعي الحكم خلال عملية القفز ان يكون باقي اللاعبين في مراكز لا تعوق اللاعبين القافزين .

مادة (٧) عرقلة الكرة في حالة الهجوم :
INTERFERE WITH THE BALL IN OFFENCE

لايجوز للاعب المهاجم ان يلمس الكرة اثناء هبوطها الى اسفل فوق مستوى الحلقة وضمن حدود المنطقة المحرمة سواء كانت في حالة التصويب او التمرير ويبقى هذا الحظر قائما الى ان تلامس الكرة الحلقة .

ولا يجوز للاعب المهاجم ان يلمس سلة الفريق

المنافس ، أو لوحة الهدف عندما تكون الكرة على الحلقة اثر التصويب على الهدف .

* الجزاء :

لاتحتسب اي نقطة في حالة اصابة الهدف ، وتعطى الكرة للفريق المنافس . ليقوم بادخالها من خارج الحدود من اقرب مكان خارج الحد الجانبي لمكان وقوع المخالفة ..

مادة (٨) عرقلة الكرة في حالة الدفاع :
INTERFERENCE WITH THE BALL IN DEFENCE

لايجوز للاعب المدافع أن يلمس الكرة اثناء هبوطها الى اسفل اثر تصويبها على الهدف ، خلال اللعب من لاعب منافس ، وذلك عندما تكون الكرة بأكملها فوق مستوى حلقة السلة .

ويبقى هذا الحظر قائما الى ان تلمس الكرة الحلقة او يتبين انها لم تلمسها . ولايجوز للاعب المدافع ان يلمس سلة فريقه او لوحةالهدف اذا كانت الكرة على حلقة السلة اثناء تصويبها لاصابة الهدف . أو أن يلمس الكرة او السلة اذا كانت الكرة داخلها.

* الجزاء :

تصبح الكرة موقوفة ، بمجرد حدوث المخالفة ويمنح الرامي النقطة اذا حدثت المخالفة اثناء الرمية الحرة . ونقطتان او ثلاث نقاط اذا كان ذلك خلال محاولة لاصابة الهدف من الميدان ، وفقا للمكان الذي تمت فيه المحاولة لاصابة الهدف . تعطى الكرة من خارج الحدود من خلف الخط النهائي وكأن اصابة الهدف قد تمت بنجاح ، ولم توجد مخالفة

مادة (٩) التعادل في النقط وفي الوقت الاضافي : TIED SCORE AND EXTRA PERIODS

اذا تعادل الفريقان في النقط بعد انتهاء الشوط الثاني من المباراة ، فان اللعب يستأنف لوقت اضافي قدره خمس دقائق او لاي عدد من الاوقات الاضافية كل منها خمس دقائق حتى تنتهي النتيجة بتغلب فريق على الاخر .

وتجري عملية القرعة بين الفريقين لاختيار الاهداف قبل بداية الوقت الاضافي الاول . ثم تتبادل الاهداف قبل بداية كل وقت اضافي اخر .

وتعطي فترة استراحة قدرها دقيقتان قبل كل وقت اضافي ويجب ان توضع الكرة في اللعب من الدائرة المركزية عند بدء كل وقت اضافي .

مادة (١٠) الوقت المستقطع القانوني :

CHARGED TIME-OUT

لكل فريق الحق في وقتين مستقطعين خلال كل من شوطي المباراة ، ووقت مستقطع واحد ، في كل وقت اضافي . ولايجوز اضافة مرات الوقت المستقطع التي يطلبها الفريف خلال اي فترة من فترات اللعب الى فترة لاحقة .

مادة (١١) مكان اللاعب والحكم : LOCATION OF PLAYER AND OFFICIAL

يتحدد مكان اللاعب بالموقع الذي يلامس فيه الملعب . واذا كان اللاعب في الهواء اثر القفز ، فان مكانه يتحدد بالموقع الذي كان فيه يلامس الارض قبل قفزه بالنسبة لحدود الملعب او لخط المنتصف أو خط منطقة النقاط الثلاث او لخط الرمية الحرة او لخطوط المنطقة المحرمة .

كما يتحدد مكان الحكم بنفس الطريقة .

واذا لمست الكرة الحكم فتعتبر كأنها لمست الملعب في المكان الذي يوجد به الحكم .

مادة (١٢) الكرة الممسوكة : HELD BALL

تعلن حالة الكرة الممسوكة اذا اطبق تماما عليها لاعبان او اكثر من الفريقين المتنافسين بيد واحدة او باليدين معا .

وعلى الحكم الا يتسرع في اعلان الكرة المسوكة لان في ذلك تعطيلا لسير المباراة فضلا عما فيه من حرمان غير مشروع للاعب الذي يتمكن من الحصول على الكرة او كان على وشك الحصول عليها ·

وتطبيقا لما جاء في النص الاول من هذه المادة فان الكرة لاتعتبر ممسوكة الا اذا تبين أن كلا اللاعبين المتنافسين قد وضع يده او كلتا يديه على الكرة بطريقة يتعذر معها على احدهما ان ينتزع الكرة من الاخر دون ان يستعمل الخشونة ·

ولا ينبغي اصدار قرار الكرة الممسوكة لمجرد وضع اللاعب يديه على الكرة ، اذ ان مثل هذا القرار غالبا ما يكون غير عادل بالنسبة للاعب الذي تكون الكرة في حيازته فعلا·

واذا كان اللاعب الحائز على الكرة مستلقيا، او جالسا على الارض فينبغي اعطاؤه الفرصة ليلعبها اما اذا كانت هناك خطورة من اصابته وهو في هذا الوضع فيجب اعلان الكرة الممسوكة ·

وفي حالة الكرة الممسوكة يستأنف اللعب بعملية القفز بين اللاعبين المسؤولين في اقرب دائرة وفي حالة شك في اي الدائرتين اقرب تتم عملية القفز في الدائرة المركزية ·

اما اذا تبين ان هناك اكثر من لاعبين اطبقوا على الكرة ففي هذه الحالة تتم عملية القفز بين لاعبين متقاربين في الطول ٠

مادة (١٣) اللاعب في وضع التصويب : PLAYER IN THE ACT OF SHOOTING

يكون اللاعب في وضع التصويب حينما يكون في تقدير الحكم أنه قد بدأ في محاولة اصابة الهدف برمي او وضع او ضرب الكرة فيستمر وضع التصويب حتى تترك الكرة يد ( يدي ) اللاعب ٠

* استثناء :

لايعتبر اي من اللاعبين المشاركين في كرة القفز في وضع التصويب بضربهم للكرة نحو السلة مباشرة من كرة القفز. ( التعريف معنى وضع ، رمي ، او ضرب الكرة ) ٠

مادة (١٤) قاعدة ٥ ثواني : FIVE-SECOND RULE

تعلن مخالفة اذا كانت الكرة في حيازة لاعب مطبق عليه لاعب منافس واحتفظ الاول بالكرة لمدة ٥ ثواني ، دون ان يقوم بتمريرها او تصويبها على الهدف او دحرجتها او المحاورة بها ٠

مادة (١٥) قاعدة العشر ثوان TEN - SECOND RULE

يجب على الفريق الذي يكون مسيطرا على كرة ملعوبة في منطقته الخلفية أن ينقلها الى منطقته الامامية خلال عشر ثوان من بدء حيازته للكرة .

وتعتبر الكرة في منطقة الفريق الامامية اذا لمست أرض الملعب بعد خط المتصف ، او اي لاعب من نفس الفريق ، يلامس جزء من جسمه ادض الملعب بعد خط المتصف ويعتبر كسر هذه القاعدة مخالفة .

مادة (١٦) ارجاع الكرة للمنطقة الخلفية: BALL RETURNED TO BACK COURT

ليس للاعب الذي يحوز فريقه الكرة في المنطقة الامامية الحق في ارجاعها الى منطقته الخلفية وعلى اية حال لايسري هذا الحظر على عملية الادخال من منتصف نقطة الحد الجانبي . وفي هذه الحالة يقوم اللاعب بادخال الكرة واضعا قدمه على احدى جانبي خط منتصف الملعب ويحق له ان يمرر الكرة الى احد افراد فريقه في أي نقطة في أرض الملعب .

وتعتبر الكرة في المنطقة الخلفية ، عندما تلامس احد لاعبي الفريق الذي يكون جزءا من جسمه ملامسا لخط المتصف ، او ارض الملعب الواقعة خلف هذا الخط ، او عندما يلمسها أحد لاعبي الفريق بعد أن تكون قد لامست المنطقة الخلفية .

* الجـــــزاء : تعطـى الكـرة للاعب منافـس لادخالها مـن منتصـف الحـدود علـى الخـط الجـانبـي واضعـا قـدمـه علـى احـد جـانبـي خـط منتصـف الملعـب ويحـق لـه أن يمـرر الكـرة الى احـد افـراد فـريقـه فـي أي نقطـة علـى ارض الملعـب ٠

مادة (١٧)قاعـدة الثـلاثيـن ثـانيـــة THIRTY-SECOND RULE

عنـدمـا يحقـق فـريـق حيـازة لكـرة مـلعـوبـة على أرض الملعـب ٠ يجـب ان يصـوب علـى الهـدف خـلال ٣٠ ث ويعتبـر عـدم نجـاحـه فـي تنفيـذ ذلـك ، مخـالفـة لهـذه القـاعـدة ٠

مـن نـاحيـة اخرى لاتبـدأ فتـرة ٣٠ ثـانيـة جـديـدة بعـد ادخـال مـن خـارج الحـدود ومـن الخـط الجـانبـي عنـد :

أ - خـروج الكـرة خارج الحـدود ويتـولـى الادخال لاعـب مـن نفـس الفـريـق الـذي كـان انفـا فـي حيـازة الكـرة ٠

ب - يتـوقـف اللعـب مـن قبـل الحكميـن لحمـايـة لاعـب مصـاب ويتـولـى الادخـال لاعـب من نفـس فـريـق اللاعـب المصـاب ٠

فـي مثـل هـذه الظـروف علـى مشغل جهـاز ال ٣٠ ث أن يبـدأ بتشغيـل الجهـاز مـن الـوقت الـذي أوقـف فيـه ٠ وعنـدمـا تقـر سيطـرة الفـريـق للكـرة مـرة ثـانيـة بعـد أن تكـون قـد تمـت عمليـة الادخـال ٠

تسري على مخالفة قاعدة ال ٢٠ ث جميع القواعد المتعلقة بنهاية وقت اللعب ·

مادة (١٨) المخالفات : VIOLATIONS

المخالفة هي كسر لقواعد اللعب ، يجازى الفريق المخالف بفقدان الكرة · وعندما يصحب المخالفة احتكاك مع لاعب منافس او سلوك غير رياضي ، فان هذه المخالفة تعتبر خطأ يسجل على مرتكبه ويجازى كما هو مبين في المواد الخاصة من هذه القواعد ·

مادة (١٩) الاخطاء : FOULS

الخطأ هو كسر لقواعد اللعبة ، مصحوبا باحتكاك شخصي مع لاعب منافس او تصرف غير رياضي يحتسب ضد مرتكبه وبناء عليه يجازى وفقا لما ورد في المواد الخاصة لهذه القواعد ·

مادة (٢٠) الاجراءات التي تتخذ عند احتساب مخالفة :
PROCEDURE WHEN A VIOLATION IS CALLED

تعتبر الكرة موقوفة بمجر احتساب المخالفة ، وتعطى الكرة لاقرب منافس لادخالها من الحد الجانبي من أقرب مكان لوقوع المخالفة ، واذا اصابت الكرة الهدف خلال الوقت الذي تكون فيه الكرة موقوفة عقب تلك المخالفة فان الاصابة لاتحتسب ·

مادة (٢١) الاجراءات التي تتخذ عند احتساب خطأ :
PROCEDURE WHEN A FOUL IS CALLED

عند احتساب خطأ ضد لاعب ، فعلى الحكم ان يشير للمسجل برقم مرتكب الخطأ وعلى اللاعب الذي ارتكب الخطأ ، أن يستدير ليواجه طاولة المسجل ويرفع يده فوق رأسه حالا. واذا لم يفعل ذلك بعد تحذيره مرة من قبل الحكم ، يحتسب ضده خطأ فنيا.

واذا ارتكب الخطأ ضد لاعب ليس في حالة تصويب على الهدف فعلى الحكم ان يسلم الكرة اليه او الى احد افراد فريقه لادخالها الى الملعب من الحد الجانبي من اقرب مكان عند وقوع الخطأ.

واذا احتسب خطأ ضد لاعب في وضع التصويب على الهدف :

أ - تحتسب الاصابة اذا نجحت بالاضافة الى منحه رمية حرة واحدة .

ب - واذا لم تنجح الاصابة يتجه الحكم بالكرة الى خط الرمية الحرة ويضعها في متناول الرامي لتنفيذ الرميات الحرة .

* استثناءات : انظر المادة ٨٢ و ٨٩ .

THROW - IN FROM OUT - OF - BOUNDS

على اللاعب الذي يتولى رمي الكرة من خارج

الحدود ، ان يقف خارج حدود الملعب الجانبية عند اقرب نقطة لمكان خروج الكرة من الملعب سواء كان لحدوث مخالفة او خطأ . ثم يقذفها ، او ينطلطها ، او يدحرجها ، لاي لاعب اخر داخل الملعب في مدة لاتتجاوز خمس ثوان من وقت تسلمه الكرة . وعند ادخال الكرة الى الملعب لا يجوز لاي لاعب ان يتعدى خط الحدود بأي جزء من جسمه .

واذا كانت المسافة بين العوائق المحيطة بالملعب وبين حدوده تقل عن مترين فليس لاحد من الفريقين أن يتخذ لنفسه مكانا على مسافة اقل من متر واحد من اللاعب الذى يتولى الادخال .

واذا اعطيت الكرة لفريق لادخالها من خارج الحدود عند الحد الجانبي لمنطقته الامامية، يجب على الحكم ان يسلم بيده الكرة للاعب الذي سيتولى ادخالها ، والهدف من ذلك ان يكون القرار واضحا ولايعمل على تأخير اللعب حتى يكون يكون الفريق المدافع جاهزا .

واذا اعطيت الكرة لفريق لادخالها من خارج الحدود عن الحد الجانبي لمنطقته الخلفية فعلى الحكم اذا ما ارتأى التباسا فيما يتعلق بقراره ان يسلم الكرة للاعب الذي سيتولى الادخال عند اقرب مكان على الحد الجانبي للمخالفة.

مادة (٢٢) مخالفة ادخال الكرة من خارج الحدود :

VIOLATION ON OUT - OF - BOUNDS PLAY

لايجوز للاعب ان يخالف الشروط الخاصة بادخال الكرة من خارج الحدود ، والتي تنص على انه :

أ - لايجوز للاعب الذي اعطي حق ادخال الكرة ان يلمسها داخل الملعب قبل ان يلمسها اي لاعب اخر . وان يخطو على الخط أو أرض الملعب في لحظة تركه للكرة أو أن يستغرق اكثر من خمس ثوان قبل تركه للكرة .

ب - لايجوز لاي لاعب أن يتعدى بأحد اجزاء جسمه خط الحدود قبل ان تكون الكرة قد عبرت الخط أو يتولى ادخال الكرة بعد أن يكون الحكم قد سلمها للفريق الاخر .

* الجزاء :

١ - اذا حدثت مخالفة للفقرة (أ) انظر المادة (٢٠) .

٢ - اذا حدثت مخالفة للفقرة (ب) انظر المادة (٢٦ جزاء) .

مادة (٢٢) اللاعب الذي يقذف الرمية الحرة :
PLAYER TO ATTEMPT FREE THROW

عند احتساب خطأ شخصي جزاؤه رمية حرة فعلى الحكم ان يحدد اللاعب الذي ارتكب ضده الخطأ ليتولى قذف الرميات الحرة المستحقة، واذا ما قام لاعب اخر بذلك فلا تحتسب الرمية ، اذا اصابت الهدف او لم تصبه ، فان الكرة تعطى للاعب من الفريق المنافس لادخالها من خارج الحد الجانبي للملعب عند نقطة تقع مقابل خط الرمية الحرة . وعند اكتشاف البديل فيما بعد ، وبعد ان تصبح الكرة ملعوبة مرة ثانية بعد الرمية الاخيرة بغض النظر عما حصل وتعتبر النقاط التي سجلت قانونية .

واذا قام اللاعب بتنفيذ الرمية الحرة بالخطأ في ملته تلغى الرمية الحرة في كلا الحالتين ( اذا نجحت او لم تنجح ) وتعطى محاولة جديدة للرمي على السلة الاخرى.

واذا اصيب اللاعب الذي من حقه قذف الرمية الحرة باصابة تمنعه من الاستمرار في اللعب ، فان بديله يتولى قذف الرميات الحرة المستحقة .

واذا استبدل اللاعب الذي من حقه قذف الرمية او الرميات الحرة ، فعليه ان يقوم بقذفها قبل خروجه .

وان لم يوجد بديل للاعب الذي من حقه قذف الرمية ، او الرميات الحرة ، فان لرئيس الفريق الحق في ان يتولى هو قذف الرميات الحرة المستحقة

او تعيين احد افراد فريقه ليقذفها ٠

وفي حالة احتساب خطأ فني قان اي لاعب من الفريق المضاد يمكنه القيام بقذف الرمية او الرميات الحرة المقررة٠

مادة (٢٤)كيفية اداء الرمية الحرة :
HOW A FREE THROW IS ATTEMPTED

تؤدى الرمية الحرة في مدة لاتتجاوز الخمس ثوان ، تبدأ من وقت وضع الكرة في متناول اللاعب الذي سيقوم بقذفها عند خط الرمية الحرة ، وينطبق ذلك في كل رمية حرة ٠

وعلى اللاعب الذي سيقذف الرميات الحرة ان يتخذ مكانه خلف خط الرمية الحرة مباشرة ، وله مطلق الحرية في ان يقذف الكرة بأية كيفية يراها بشرط الا يلمس خط الرمية الحرة، أو أرض الملعب الواقعة بعد هذا الخط ، حتى ان تلمس الكرة الحلقة ٠

ولايجوز لاي من اللاعبين القيام بأية حركة يقصد بها ازعاج القاذف للرمية الحرة ٠ كما لايجوز لاي من الحكمين أن يقف في منطقة الرمية الحرة ( المنطقة المحرمة ) أو خلف لوحة الهدف اثناء قذف الرمية الحرة ٠

وعندما يقوم اللاعب بقذف الرمية الحرة ، يتخذ باقي اللاعبين مراكزهم وفقا للاوضاع التالية :

أ - لاعبان من الفريق المضاد في المكانين المجاورين للسلة على كلا الجانبين .

ب - اللاعبون الاخرون في الامكنة الاخرى بالتبادل .

ج - يمكن لباقي اللاعبين اتخاذ مكان اخر مع مراعاة :

١ - عدم ازعاج او تعرضهم لقاذف الرمية الحرة .
٢ - عدم التحرك من اماكنهم قبل ان تلمس الكرة حلقة السلة .
٣ - عدم وقوفهم في الاماكن المجاورة للمنطقة المحرمة بالقرب من الحد النهائي .
٤ - الا يشغلوا فراغات المنطقة المحايدة على طول خط الرمية الحرة .

وفي حالة الرميات الحرة المترتبة عن اخطاء فنية من مدرب الفريق أ او مساعده او اللاعبين الاحتياطين او انصار الفريق ، لايقف اللاعبون حول المنطقة المحرمة ( للجزاء انظر المادة ٢٧ ).

مادة (٢٥) الخطأ الفني قبل بداية المباراة او خلال فترة الاستراحة.

TECHNICAL FOUL BEFORE THE GAME OR DURING AN INTERVAL OF PLAY

اذا احتسب خطأ فني قبل بداية اللعب ، او فيما بين الشوطين ، او اثناء فترة استراحة تسبق وقتا اضافيا ، يكون الجزاء رميتان حرتان بعد ان تؤدى الرميات الحرة يبدأ اللعب او يستأنف .

مادة (٢٦) الخطأ الفني للاعب :

TECHNICAL FOUL BY PLAYER

لايجوز للاعب أن يتغاضى عن تنفيذ تعليمات الحكام أو يسلك سلوكا غير رياضي كان :

أ - يخاطب او يتصل بأي اداري بطريقة غير لائقة .

ب - استخدام لغة وحركات من شأنها الاثارة .

ج - يضايق لاعبا منافسا أويحرك يديه بالقرب من عينيه محاولا بذلك حجب الرؤية عنه .

د - تأخير اللعب بمنع ادخال الكرة فورا .

ه - يمتنع عن رفع يده بطريقة واضحة عنداحتساب خطأ ضده .

و - يغير رقمه الخاص باللعب ، دون ابلاغ المسجل والحكم .

ز - يدخل الملعب كاحتياطي دون اخطار المسجل او دون

تقديم نفسه للحكم ( فيما عدا فترة الاستراحة بين الشوطين للمباراة ) او يدخل الملعب خلال فترة وقتي مستقطع بعد استبداله خلال نفس الفترة .

ح - التعلق بحلقة السلة : اللاعب الذي يرتكب هذه المخالفة يجب ان يعاقب باحتساب خطأ فني ضده .

المخالفات الفنية التي يتضح انها غير مقصودة ، ولم يكن لها تأثير على المباراة ،او التي تتعلق بالنواحي الادارية ، لاتحتسب اخطاء فنية الا اذا تكررت نفس المخالفة بعد تحذير الحكم للاعب المخالف ورئيس فريقه .

والمخالفات الفنية المتعمدة ، او التي تتسم بمجافاة السلوك الرياضي ، او التي تتيح لمرتكبيها فرصة غير مشروعة، يجب ان تجازى في الحال بخطأ فني .

* الجزاء :

يحتسب خطأ على كل لاعب عن كل مخالفة، ويمنح الفريق المنافس رميتان حرتان عن كل خطا ويعين رئيس الفريق اللاعب الذي يقوم بقذف الرمية الحرة .

وفي حالة المخالفات الصارخة او الاصرار على كسر هذه القواعد . يجب تقرير عدم أهلية اللاعب المخالف وطرده من المباراة .

واذا اكتشفنا الخطأ بعد أن اصبحت الكرة في الملعب بعد وقوع هذا الخطأ، فيجب ان يطبق الجزاء كما لو كان الخطأ قد حدث لحظة اكتشافه وكل ما يحدث في الفترة التي انقضت بين ارتكاب الخطأ ولحظة اكتشافه يعتبر صحيحا .

مادة (٢٧) الخطأ الفني لمدرب الفريق واللاعبين الاحتياطيين وأنصار الفريق :

TECHNICAL FOUL BY COACHES,
SUBSTITUTES, OR TEAM FOLLOWER

لايجوز لمدرب الفريق ، او مساعده ، او اللاعب للاحتياطي ، أو انصار الفريق ، ان يدخل الملعب الا بعد ان يسمح له الحكم بذلك وبغرض العناية بلاعب مصاب

كما لايجوز له ان يترك مكانه بتتبع حركة اللعب من خارج الحدود . ولا ان يخاطب هيئة التحكيم ( بما فيه ذلك المسجل ، الميقاتي ، وميقاتي الـ ٣٠ ثانية ) او الفريق المنافس بلهجة غير مهذبة .

ويجوز لمدرب الفريق ان يتحدث الى لاعبي فريقه اثناء الوقت المستقطع بشرط الا يدخل الملعب ولا يتخطى اللاعبون حدود الملعب (( الا اذا سمح الحكم بذلك )) .

كما لايجوز للاعبين الاحتياطين ان يصغوا ايضا الى ارشادات مدرب الفريق بشرط الا يدخلوا الملعب ·

ويراعى تطبيق مبدأ التميز بين الاخطاء غير المتعمدة والاخطاء المتعمدة التي يرتكبها مدرب الفريق او مساعده او اللاعبون الاحتياطيون او اعضا الفريق ·

يعتبر اللاعب الذي يرتكب خطأ بعد الخطأ الخامس كأنه ارتكب على لاعب احتياطي ولهذا السبب يسجل الخطأ على المدرب ويجازى وكأنه على لاعب احتياطي ·

* الجزاء :

يحتسب خطأ التسجيل على مدرب الفريق ، ويمنح الفريق المنافس رميتان حرتان · وعلى رئيس الفريق تعيين قاذف الرميات الحرة · وعند تنفيذ الرميات الحرة لايقف اللاعبون حول منطقة الرمية الحرة ، وبعد تنفيذ الرميات الحرة تدخل الكرة ارض الملعب بمعرفة أحد لاعبي فريق قاذف الرمية الحرة من خارج الحد الجانبي عند منتصف الملعب سواء نجحت الرميات او لم تنجح ·

على اللاعب الذي يقوم بادخال الكرة ، ان يضع احدى قدميه على الجانب الممتد من خط منتصف الملعب · ويحق له ان يمرر الكرة لاي لاعب في أي

نقطة على ارض الملعب .

يمكن احتساب اخطاء فنية قبل بداية اللعب ، وخلال منتصف الوقت ، أو فترة الاستراحة قبل الوقت الاضافي .

اذا احتسب الخطأ الفني على مدرب الفريق ، او مساعده او نصير الفريق يكون الجزاء رميتين حرتين ويسجل على مدرب الفريق .

اما اذا احتسب الخطأ الفني على احد اللاعبين او الاحتياطيين ، فيسجل خطأ فنيا على اللاعب الذي ارتكبه ويمنح الفريق المنافس رميتين حرتين .

في حالة كسر احكام هذه المادة ، او عندما يحتسب ثلاثة اخطاء فنية على مدرب الفريق نتيجة لسلوك غير رياضي من قبل المدرب او مساعده، او الاحتياطي ، او نصير الفريق . يطرد المدرب بخطأ عدم الاهلية، ويستبعد خارج حدود الملعب . ويحل مكانه مساعد المدرب، وفي حالة عدم وجود مساعد مدرب يقوم رئيس الفريق بمهامه .

مادة (٢٨) الخطأ الشخصي : PERSONAL FOUL

الخطأ الشخصي هو خطأ لاعب يستلزم احتكاكا من لاعب منافس سواء كانت الكرة في اللعب، ملعوبة، او موقوفة.

ولايجوز للاعب ان يعترض، يمسك، يدفع، يهاجم، يعثر منافسه، او يعيق تقدمه بمد ذراعه، او كتفه، او حوضه، او ركبته، او يحني جسمه بشكل غير طبيعي. كما لايجوز له أن يستخدم طرقا خشنة .

* الاعتراض :

هو احتكاك شخصي ينجم عنه اعاقة تقدم لاعب منافس .

* المسك :

احتكاك شخصي بلاعب منافس يحد من حريته بالحركة .

* الدفع :

احتكاك شخصي يحدث عندما يرغم احد اللاعبين لاعبا منافسا على الحركة . ويمكن اعتبار الاحتكاك الناجم عن لاعب يقترب من خلف منافسه الممسك بالكرة شكلا من أشكال الدفع .

* الدفاع من الخلف :

الدفاع من الخلف الذي ينجم عنه احتكاك شخصي يعتبر خطأ شخصيا وعلى الحكام ان يولوا اهتماما خاصا

بهذا النوع من الاخطاء . وحقيقة ان اللاعب المدافع كان يحاول لعب الكرة لاتبرر له الاحتكاك باللاعب المنافس المسيطر على الكرة .

* الاندفاع او المهاجمة :

احتكاك شخصي ينجم عندما يتقدم اللاعب بالكرة، أو بدونها، يشق طريقه عنوة في ممر منافسه فيحتك به .

* الاستخدام غير القانوني للايدي :

احتكاك شخصي يحدث عندما تحتك يد ( يدي ) لاعب منافس، ما لم يكن ذلك على يدي اللاعب المنافس بالكرة وعرضيا عند محاولة لعب الكرة .

* الحاجز أو الستار :

هو محاولة منع لاعب منافس ليست في حيازته الكرة من الوصول الى مكان يرغب الوصول اليه .

ولايجوز للاعب المحاور ان يهجم على لاعب منافس في طريقه او يحتك به .

كما لايجوز له ان يقتحم طريقه بين لاعبين من الفريق المنافس او بين لاعب مضاد وخط الحدود الا اذا كانت المسافة بين اللاعبين المضادين، او بين اللاعب

المنافس، وخط الحدود تكفي لمروره دون ان يحدث الاحتكاك .

واذا تمكن اللاعب المحاور من تجاوز لاعب منافس دون أي الاحتكاك بحيث تكون رأسه وكتفاه متقدمة عن اللاعب المنافس فان العبء الاكبر من المسؤولية يقع على اللاعب المنافس اذا حدث أي احتكاك بينهما .

واذا تمكن اللاعب المحاور من ايجاد طريق مستقيم له فلا يجوز اجباره على الخروج من هذا الطريق .

على انه اذا تمكن اللاعب المنافس من اتخاذ موضع دفاعي قانوني في هذا الطريق . فيجب على المحاور في هذه الحالة ان يتجنب الاحتكاك، وذلك بتغيير اتجاهه او بانهاء عملية المحاورة .

ويتحمل اللاعب الذي يقوم بعملية الستار العبء الاكبر من المسؤولية اذا حدث الاحتكاك التالي :

أ - اذا اتخذ هذا اللاعب مكانا قريبا من لاعب منافس بحيث يحدث دفع ، او احتكاك بمجرد حدوث أي حركة عادية ..... أو .

ب - اذا اتخذ لنفسه بسرعة مكانا في طريق لاعب منافس يتحرك بحيث يتعذر تجنب الدفع او الاحتكاك .

* الجزاء :

يحتسب خطأ شخصي على اللاعب المخطىء في جميع الحالات بالاضافة الى :

١ - اذا ارتكب الخطأ ضد لاعب وهو ليس في حالة تصويب على الهدف يستأنف اللعب من الفريق الاخر من خارج الحد الجانبي عند أقرب مكان لوقوع الخطأ

وبمجرد اعلان الخطأ فعلى الحكم ان يشير للمسجل برقم اللاعب المخطىء، ثم يسلم الكرة للفريق المضاد ليتولى ادخالها من خارج الحد الجانبي .

( للاستثناء انظر المواد ٩١ ، ٩٢ وايضا المادة ٨٩، ٩٢ ) .

٢ - اذا ارتكب الخطأ ضد لاعب وهو في حالة تصويب على الهدف :

١ - فاذا نجحت الرمية احتسبت الاصابة بالاضافة الى منح رمية حرة واحدة .

٢ - اذا لم تنجح الرمية لاصابة الهدف وتحرز نقطتان يمنح رميتان حرتان .

٣ - اذا لم تنجح الرمية لاصابة الهدف بثلاث نقاط يمنح ثلاث رميات حرة .

وبمجرد اعلان الخطأ فعلى الحكم ان يخطر المسجل برقم اللاعب الذي ارتكب الخطأ، ثم يقوم بتسليم الكرة لقاذف الرمية الحرة .

مادة (٢٩) الخطأ المتعمد : INTENTIONAL FOUL

هو خطأ شخصي يكون في تقدير الحكم قد ارتكب متعمدا من قبل احد اللاعبين . واللاعب الذي يعتمد تجاهل 'كرة ويحتك بلاعب منافس متحكم في الكرة يعتبر قد ارتكب خطأ متعمدا . كما ان الاخطاء التي ترتكب ضد لاعب ليست في حيازته الكرة تعتبر عادة اخطاء متعمدة . ويعتبر اللاعب الذي يتحكم في الكرة قد ارتكب خطأ متعمدا اذا تعمد الاحتكاك بلاعب منافس . ويجوز تقرير عدم اهلية اللاعب اذا تكرر منه تعمد ارتكاب الاخطاء .

* الجزاء :

يحتسب خطأ شخصي على اللاعب بالاضافة الى منح رميتين حرتين حيازة، ومع ذلك اذا ارتكب خطأ ضد لاعب اثناء التصويب ونجحت الرمية ، تحتسب اصابة بالاضافة الى منح رمية حرة اضافية .

واذا ارتكب الخطأ ضد لاعب اثناء التصويب ولم تنجح الاصابة يمنح رميتان حيازة وفقا للمكان الذي حصلت منه المحاولة لاصابة الهدف .

مادة (٢٠) خطأ عدم الاهلية : DISQUALIFYING FOUL

يعتبر ارتكاب مخالفة جسيمة تتنافى والروح الرياضية لنص المادتين ( ٢٦ ، ٢٨ ) خطأ عدم اهلية ويجب اخراج اللاعب الذي يرتكب مثل هذا الخطأ فورا من الملعب ·

* الجـزاء : كما وورد في المادة ( ٢٧ ، ٢٩ ) ·

مادة (٢١) الخطأ المتعدد : MULTIPLE FOUL

الخطأ المتعدد هو الخطأ الذي يقع من لاعبين او اكثر في الفريق الواحد ضد لاعب واحد منافس في وقت واحد تقريبا·

* الجـزاء :

اذا ارتكب خطآن شخصيان أو أكثر ضد أحد لاعبي الفريق المنافس يحتسب خطأ شخصي على كل من مرتكبي الاخطاء ويمنح اللاعب الذي ارتكب ضده الخطأ رميتين حرتين · بغض النظر عن عدد الاخطاء التي ارتكبت ضده ( انظر الما : ٢٣ ) ·

واذا ارتكبت الاخطاء وكان اللاعب في حالة تصويب على الهدف ثم نجحت الاصابة فانها تحتسب

بالاضافة الى منح رمية حرة واحدة ·

مادة (٢٢) الخطأ المزدوج والاضافي :
DOUBLE AND MULTIPLE FOUL

اذا ارتكب خطأ مزدوج وخطأ اخر في نفس الوقت فتطبق احكام المادة (٨٢) بالنسبة للخطأ المزدوج وتطبق القواعد السابق ذكرها على الخطأ الاخر · ثم يستأنف اللعب بعد احتساب الاخطاء وتنفيذ الجزاءات المحتسبة كأن لم يحدث خطأ مزدوج ·

مادة (٢٣) الاخطاء في الحالات الخاصة :
FOULS IN SPECIAL SITUATIONS

وقد تحدث حالات غير المنصوص عنها في هذه القواعد حين ترتكب أخطاء في وقت واحد تقريبا، او خلال فترة الكرة الموقوف ، والتي تعقب الاخطاء العادية أو المزدوجة أو المتعددة · وفي مثل هذه الحالات يجب أن تطبق القواعد التالية : -

أ - يحتسب خطأ عن كل مخالفة ·

ب - الاخطاء التي تستوجب عقوبات من نفس الشدة على الفريقين لا تمنح عنها رميات حرة ، او حيازة الكرة لادخالها من الخط الجانبي · ولهذا السبب الجزاءات التي تدخل ضمن قاعدة ( ١ ) الى ( ٢ ) أو رميتين حرتين تعتبر بأنها

متكافئة . ويستأنف اللعب بكرة قفز من أقرب دائرة الا في حالة نجاح الاصابة . وفي كلا الحالتين يستأنف اللعب بادخال الكرة من خارج الحدود من على أو خلف الخط النهائي .

ج - الجزاءات التي لاتكافأ مع الجزاءات المحتسبة ضد الفريق الاخر . يجب ان تبقى وتنفذ . وهذا لايطبق على حالة الخطأ المزدوج ويطبق الجزاء في هذه الحالة حسب ماورد في المادة ( ٨٢ ).

وفي اية ظروف لا يحق منح الفريق أكثر من رميتين او ثلاث رميات حرة كما ورد في المادة (٨٠ ) جزاء ( ٢ ) البند الثاني والبند الثالث وحيازة الكرة لادخالها من خارج الحدود من نقطة عند منتصف الخط الجانبي .

د - تنفذ الجزاءات وفقا للترتيب الذي حدثت فيه الاخطاء . وعند احتساب اخطاء على كلا الفريين في نفس اللحظة، فان الخطأ الذي ينطوي جزاؤه على رميات حرة اكثر يعتبر الاشد وينفذ اخيرا ، اما الخطأ الذي ينطوي جزاؤه على حيازة الكرة لادخالها من خارج الحدود فانه يلغى .

هـ - حق حيازة الكرة في الادخال نتيجة جزاء لخطأ، يلغى اذا حدث ان ارتكب نفس الفريق الذي من

حقه الادخال خطأ لاحقا يستوجب جزاء مختلفا خلال فترة اللعب نفسها .

مادة (٣٤) حق الاختيار RIGHT OF OPTION

للفريق الذي منح رميتان حرتان أو ثلاث رميات حرة ، او قاعدة ( ١ الى ١ ) ( انظر المادة ٩١ ، ٩٢ ) يمنح حق الاختيار باستئناف اللعب بادخال الكرة من خارج الحدود ، ومن نقطة عند منتصف الخط الجانبي .

ولرئيس الفريق حق اتخاذ القرار . وعليه ان يشير فورا وبوضوح الى الحكم بأفضلية اختيار الادخال . ويحق لرئيس الفريق استشارة المدرب باختصار ، ولكن اي تأخير في اتخاذ هذا الحق يكون نتيجة تنفيذ الرميات الحرة .

واللاعب الذي سيقوم بادخال الكرة من خارج الحدود من منطقة عند منتصف الخط الجانبي عليه ان يضع احدى قدميه على أي جهة من منتصف الخط وأن يمرر الكرة لاي لاعب في أي نقطة من أرض الملعب .

ولايطبق حق الاختيار اذا منح الفريق رميات حرة وحيازة الكرة لادخالها من خارج الحدود ومن نقطة عند منتصف الخط الجانبي .

مادة (٢٥) سبعة اخطاء على الفريق : SEVEN FOULS BY TEAM

بعد ارتكاب سبعة اخطاء شخصية ، أو فنية خلال الشوط الواحد ( يعتبر الوقت الاضافي امتداد للشوط الثاني ).

تعاقب جميع اخطاء اللاعبين التي تلي ذلك حسب قاعدة ( ١ - ١ ) ما عدا الحالة التي تتضمن جزاء اشد .

وفي حالة ارتكاب الخطأ من قبل لاعب والكرة في حيازة فريقه تطبق احكام المادة ( ٢٧ ).

مادة (٢٦) قاعدة ( ١ - ١ ) ONE AND ONE RULE

عندما يرتكب اللاعب خطأ شخصيا يلي الاخطاء السبعة التي ارتكبها فريقه ، سواء كان شخصيا او فنيا ، في الشوط الواحد تتبع قاعدة ( ١ - ١ ) وبموجبه فاللاعب الذي ارتكب ضده الخطأ يعطى الفرصة لرمي رمية واحدة حرة ، اذا نجحت الرمية الحرة الاولى تتبع برمية حرة ثانية لنفس اللاعب واذا اخفقت الرمية الاولى يستمر اللعب . وفي حالة ارتكاب الخطأ من قبل

لاعب والكرة في حيازة فريقه تطبق احكام المادة ( ٢٧ ) .

مادة (٢٧ ) الخطأ على لاعب والكرة في حيازة فريقه:
FOUL PLAYER WHILST HIS TEAM IS IN CONTROL OF THE BALL

اذا ارتكب اللاعب خطأ وكانت الكرة في حيازة فريقه ، يعاقب بتسجيل خطأ ضده وتمنح الكرة لادخالها من قبل الفريق المنافس عند أقرب نقطة خارج الحدود وعلى الخط الجانبي ( للاستثناء انظر المادة ٧٧ ، ٨١ ) .

* ملاحظة : لتوضيح حيازة الفريق للكرة انظر المادة (٤٩) .

المهارات الاساسية في كرة السلة
وبيوميكانيكية اللعبة

نشر وتوزيع
مكتبة الكتاني
اربد - الاردن
تلفون ٢٧٦٦٤٢ - ص.ب ٢٦٩٢

الشركة الجديدة للطباعة والتجليد
هاتف : ٨٤٥١٦٣ / ٨٣٤٣٩٦